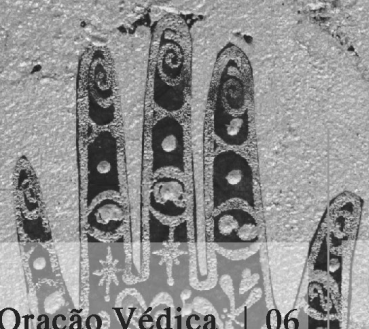
Sumário



Oração Védica | 06

Pensando com o Corpo | **10**
Vṛkṣāsana
Gustavo Ponce)

Yoga e Ativismo Social | 17
Tales Nunes

Satsanga Online
Qual é o propósito da vida? | 22
Jonas Masetti

Inação na Ação | 29
ativismo e consciência na *Bhagavad Gītā*
Goura Nataraj

37 | Princípios e Fins
Pedro Kupfer

50 | As Escolhas nas Ações
Neema Majmudar e Surya Tahora

63 | Vivendo o Ideal
Swami Chinmayananda

Yoga na Prática
67 | Yoga e Ativismo Social

Simbolismo e Autoconhecimento
82 | Narasiṃha, o Homem Leão
(parte 1)
Patrick van Lammeren

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Brenda Feuerstein (Canada)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

2

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Tipotil
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato)
90g (miolo) e 240g

Ilustração da capa
Andrea Haase |dreamstime.com

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: cadernosdeyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet na nossa lojavirtual
www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Kundalini yoga

Kundalini Yoga é a ciência da transformação e fortalecimento da sua radiância para dar-lhe uma vida mais ampla e maior capacidade De maneira mais rápida, abre os caminhos para a mudança e a cura. Ajuda a desenvolver um sistema imunológico forte, glândulas vitais, sistema nervoso forte, boa circulação e uma melhor consciência do impacto dos seus hábitos.

" o professor abre a porta, mas só você pode entrar". (Yogi Bhajan)

SER VOCÊ
tratamentos complementares

Kundalini Yoga / Meditação / Numerologia Tântrica
Tratamento Integrado Quântico
Terapia com Cristais / Reiki
Radiestesia (pessoal e de ambientes)
Feng Shui

Al. dos Tupiniquins, 539 - casa 3 - Moema - SP - (11) 2738-6970
www.servoce.com.br

Editorial

O universo é uma grande ordem, uma imensa teia interdependente dentro da qual somos co-criadores. As nossas ações reverberam nos outros, na natureza e em nós mesmos. A vida nos demanda constantemente ação e participação. Seja na família, no bairro, no trabalho ou na escolha dos governantes, somos intimados a agir. Qualquer tentativa de fuga à ação na vida é em vão. Abdicar à ação é ação e a lei de causa e efeito fará com que colhamos os frutos dessa escolha. Podemos abrir mão de muitas coisas, exceto da ação e de seu resultado.

O mundo em que vivemos hoje está cada dia mais interconectado. Não apenas por meio das informações que correm o mundo numa velocidade imensa e unem pessoas em rede, de todas as partes do planeta, mas por meio de trocas financeiras e comerciais que hoje são globais. Nesse mundo interconectado e com uma população que cresce cada dia mais, as nossas responsabilidades pessoais de escolha são extremamente relevantes. Os resultados de nossas ações afetam o planeta e outras pessoas numa escala muito mais ampla. Todos os problemas ambientais, éticos e políticos que vemos ao nosso redor têm a ver com todos nós, sem exceção. Por isso é preciso agir, participar, engajar-se na construção do mundo que almejamos para nós e para os que estão por vir.

Politicamente, mesmo os governantes sérios parecem perdidos e de mãos amarradas e muitas vezes longe de representarem os nossos anseios por um mundo mais humano, mais justo com a natureza e com as pessoas, pois as forças econômicas parecem ser muito mais fortes que as políticas. O caso do Brasil é muito mais grave porque a falta de ética, a

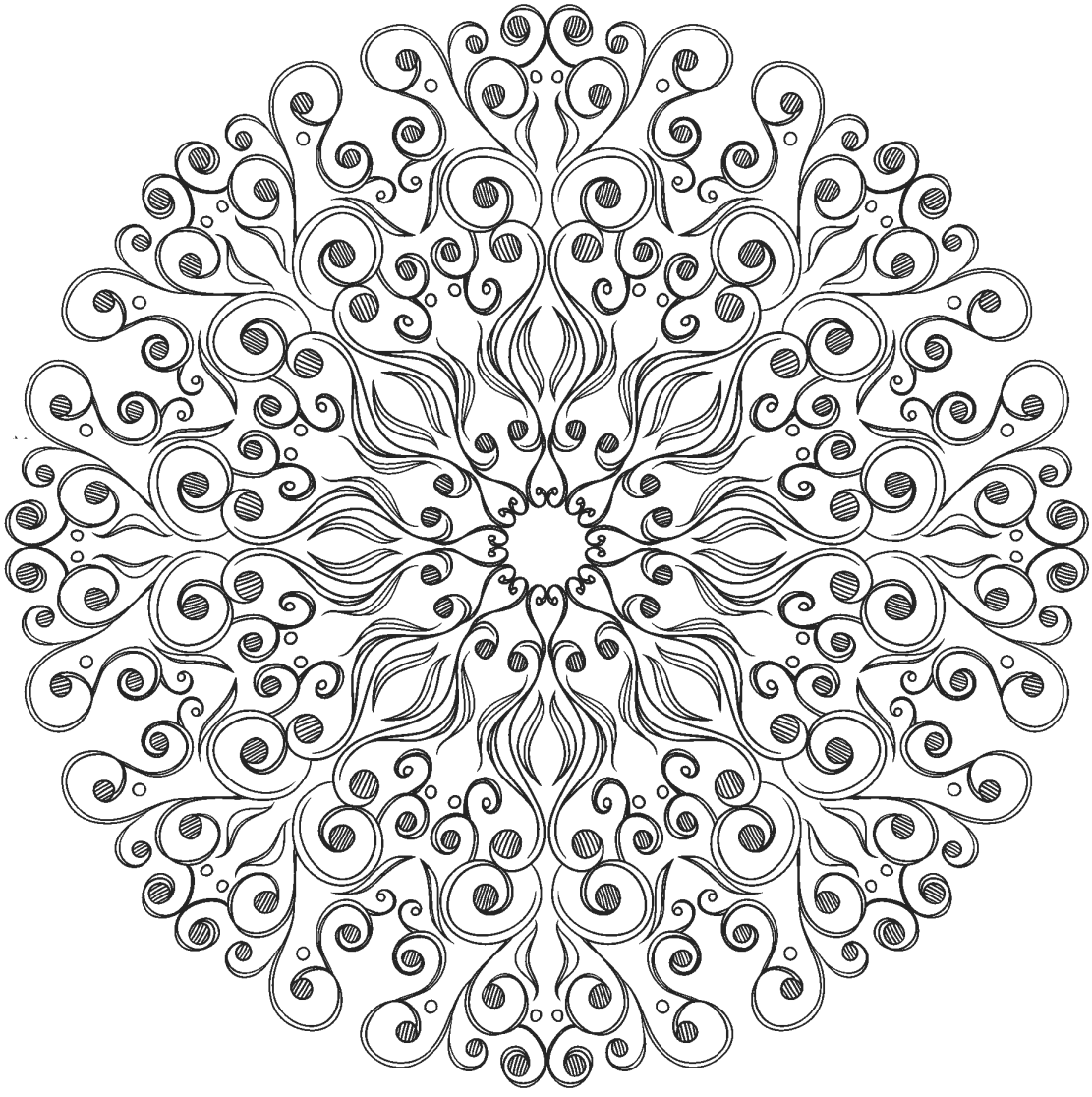
corrupção e a mentira, são práticas comuns de pessoas que chegam ao poder com o intuito de enriquecer e não de fazer algo para o bem comum. Neste contexto, sobretudo a negligência e a omissão são extremamente danosas. Cabe a nós cumprirmos os nossos papéis sociais com a excelência que devemos exigir de nossos governantes e de fato participar, cobrar deles. Ao mesmo tempo, nos envolver no que for possível para cada um, com as habilidades e as possibilidades que temos em mãos. Devemos trabalhar, não apenas para construir a vida que gostaríamos para nós, mas para construir o mundo que gostaríamos para todos.

Neste contexto, o Yoga tem um papel importantíssimo de conscientização que começa pelo nosso corpo e se expande até onde a nossa mente pode alcançar, o universo inteiro. Mas não para aí, o Yoga tem, sobretudo, um papel fundamental em nossas ações. É um disciplinador do corpo e da mente para que possamos agir com a clareza que pensamos. É igualmente uma prática que aumenta a nossa força de ação para que deixemos de lado a falta de vontade, a descrença e a desesperança e possamos de fato assumir o nosso papel de co-criadores no mundo. O Yoga é para aumentar a força da vida em nós e nos aproximar dela e de seus problemas e conflitos diários com mais clareza, força e criatividade de soluções, não para nos afastar deles ou negá-los.

Esta edição dos Cadernos fala sobre ativismo social a partir da visão do Yoga. Espero que tenham uma boa leitura e que os artigos que seguem sejam inspiradores.

Tudo de bom!

Tales Nunes



Oração Védica

मधुवाता ऋतायते मधुक्षरन्ति सिन्धवः
माध्वीर्नः सन्त्वोषधीः ।
मधु नक्तमुतोषसि मधुमत्पार्थिवं रजः
मधुद्यौरस्तु नः पिता ।
मधुमान्नो वनस्पतिर्मधुमां अस्तु सूर्यः
माध्वीर्गावो भवन्तु नः ॥

madhuvātā ṛtāyate madhukṣaranti sindhavaḥ
mādhvīrnaḥ santvoṣadhīḥ
madhu naktamutoṣasi madhumatpārthivaṁ rajaḥ
madhudyaurastu naḥ pitā
madhumānno vanaspatirmadhumāṁ astu sūryaḥ
mādhvīrgāvo bhavantu naḥ

Para mim, devotado à Verdade, que o vento sopre suavemente. Que os rios corram tranquilamente. Que as plantas - na forma de alimento e remédio - sejam doces e benéficas. Que o dia e a noite sejam agradáveis. Que a terra, o céu, os pais, as árvores que dão frutos, o sol, as vacas, sejam benéficos para todos nós.

Om

A verdadeira devoção é estarmos constantemente conscientes da ordem que permeia o universo e de nossa unidade com esse todo. A oração é um momento que reservamos para lembrarmos desta verdade sobre nós mesmos. Usualmente conscientes apenas de nossos corpos e mentes, nos esquecemos de que não somos independentes do "resto" do universo e que em essência somos Um com ele. Quando não estamos em harmonia com este "resto", sofremos. Esta falta de harmonia pode ser sutil quando, por exemplo, nossas vontades e desejos não são satisfeitos, ou menos sutis, quando entramos em conflito com as forças da natureza. O vento, os rios, o dia e a noite, a terra, o céu e o sol constantemente nos afetam, mas somente quando há um desequilíbrio nos damos conta de nossa interdependência. As árvores e as plantas, que nos alimentam

e curam, os animais, como, por exemplo, a vaca, ou seja, de uma forma geral todos os seres vivos com quem partilhamos nosso espaço também nos afetam e são afetados por nós. Não podemos deixar de incluir aqui, é claro, os outros seres humanos, estejam eles próximos ou não. Nossa família, em particular nossos pais responsáveis por nossa existência nesta forma, são parte importante em nossas vidas influenciando e sendo influenciados por nós.

Dificilmente estaremos bem se ao nosso redor virmos desarmonia, sofrimento, injustiça, seja na natureza, com os animais ou entre os humanos. Muitos de nós somos impelidos a agir para que a harmonia seja restaurada. Nossas ações podem ser diretas quando, por exemplo, nos engajamos em algum projeto social visando o bem comum, ou podem ser ações puramente mentais, como a repetição de um mantra, ou de uma oração, que nos lembre e reconecte com nossa essência não-diferente da essência dos outros.

Na tradição hindu existem diversos mantras que invocam a paz e que terminam com a repetição da palavra *śānti*, "paz" em sânscrito, três vezes. Essas três repetições simbolizam a invocação da paz em três níveis. O primeiro é no nível pessoal, para que tenhamos paz em nossas mentes e corpos. O segundo é em relação ao ambiente próximo, para que exista paz entre as pessoas ao nosso redor, paz na família, paz entre os amigos, paz entre os vizinhos. O terceiro invoca a paz em termos globais - paz no meio-ambiente, paz no clima.

Só quando descobrirmos que já somos a paz que procuramos e que as desarmonias não afetam essa Verdade, só então seremos verdadeiramente felizes e independentes, apesar da aparente interdependência no mundo da dualidade. A harmonia na desarmonia só é possível através do entendimento de que em essência somos Um.

Paula Ornelas é professora de Sânscrito no Rio de Janeiro
paula.ornelas@globo.com

Tradução dos versos em sânscrito para o português por Gloria Arieira.

SHRI YOGA DEVI

Curso de Formação em Yoga – 2014
Campina Grande, Paraíba

Um mergulho na cultura milenar do Yoga

Este é um curso profundo sobre Yoga, de acordo com a tradição indiana.

Você vai se familiarizar com todos os aspectos do Yoga – físicos e espirituais.

Ensinamentos teóricos baseados nos textos tradicionais, acompanhados de práticas e de vivências intensas.

Para quem deseja se dedicar ao ensino de Yoga, este curso fornecerá uma base sólida.

Para quem deseja um aperfeiçoamento pessoal, este curso será uma transformação de sua vida.

shri.yoga.devi@gmail.com
www.shri-yoga-devi.org

Pensando com o Corpo

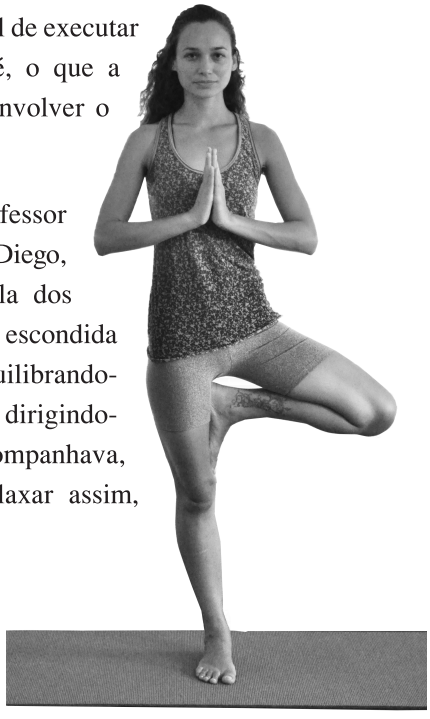
por Gustavo Ponce

Vṛkṣāsana

Vṛkṣa - árvore | *Āsana* - postura

10

É considerada como a mais fácil de executar entre as posturas de equilíbrio em pé, o que a torna uma excelente postura para desenvolver o equilíbrio e a concentração.



Diz-se que quando o Professor Iyengar visitou o zoológico de San Diego, na Califórnia, parou em frente à jaula dos Flamingos. Ao vê-los com a cabeça escondida entre as penas em meio ao rebuliço equilibrando-se sobre uma pata sem nenhum esforço, dirigindo-se a um grupo de professores que o acompanhava, perguntou-lhes: "Vocês conseguem relaxar assim, sobre um só pé, como os flamingos?".

Posturas simples de equilíbrio sobre um pé só como *vṛkṣāsana, garudāsana e ardha chandrāsana*

exigem toda a nossa atenção de uma forma diferente de outras posturas. E aqui não há engano: no momento em que perdemos a atenção, caímos.

Quando nos equilibramos, alinhamos o centro de gravidade do nosso corpo com o campo gravitacional da terra. Em posturas de equilíbrio como a que estamos vendo não se trata de permanecer perfeitamente imóvel, pelo contrário, através de sutis movimentos devemos corrigir nosso equilíbrio momento a momento. O esforço constante para se centrar e tornar a se centrar quando é exitoso não apenas equilibra músculos e ossos, como também os impulsos nervosos, pensamentos e emoções. Acalmamo-nos porque o equilíbrio nos conduz à equanimidade.

Nas posturas de equilíbrio sobre um pé só ficamos muito frustrados quando perdemos o equilíbrio. Essa frustração vai muito além do medo instintivo de cairmos e toca diretamente nosso ego, pois nessa simples postura não caímos no chão, mas simplesmente abaixamos a perna. Sem dúvida esse simples ato faz com que nos irritemos conosco mesmos, pois sentimos que é humilhante. Certamente uma reação totalmente desproporcional, explicável apenas pelo fato do ego odiar perder o controle, especialmente quando há outras pessoas nos olhando.

Apesar da frustração, os *āsanas* sobre um só pé oferecem tantos benefícios que vale a pena praticá-los. Além de desenvolver a concentração e a calma, essas posturas fortalecem nossos músculos e desenvolvem a coordenação e o equilíbrio, melhorando nossa habilidade para caminhar, distribuindo corretamente o peso sobre as pernas evitando, assim, quedas que às vezes podem causar a morte de pessoas com idade avançada.

Execução

- Coloque a planta de um pé o mais alto possível na parte interna da coxa da outra perna.

- Pressione a planta desse pé contra a coxa e a coxa contra a planta do pé.

- Projete o cóccix para dentro e o púbis para trás.

- A pélvis deve manter-se em seu lugar e os ísquios devem apontar diretamente para baixo. Ou seja, pélvis neutra.

- Projete o umbigo em direção à coluna.

- Abra o peito e eleve o esterno.

- Mentenha os ombros paralelos.

- Relaxe o pescoço e os músculos faciais.

- Mãos em *añjali mudrā* (posição de oração).

- Se você se sente suficientemente equilibrado, estenda os braços sobre a cabeça com as palmas separadas em *ūrdhva hastāsana*. A postura clássica é com as mãos unidas.

- Não arqueie a coluna.

- Acentue o arco do pé de apoio.

- Distribua o peso do corpo sobre toda a planta do pé.

- Mantenha o olhar tranquilo e relaxado.

- Permaneça na postura por cerca de 30 segundos e então troque a perna.

É aconselhável fazer *vṛkṣāsana* no início da prática, quando ainda estamos descansados.

Vṛkṣāsana sempre é mais fácil de fazer quando nos equilibramos sobre a perna na qual, inconscientemente, colocamos mais peso. Se somos destros, é bastante provável que seja a perna direita sobre a qual descarregamos mais peso. Portanto, é sumamente importante praticar posturas como *vṛkṣāsana* para aprender a equilibrar a distribuição do

peso do corpo sobre ambas as pernas. Certamente *tadāsana* é a grande postura que nos dá ferramentas para a distribuição uniforme do peso do corpo.

Variações de *Vṛkṣāsana*

Gomukāsana

Namaskar

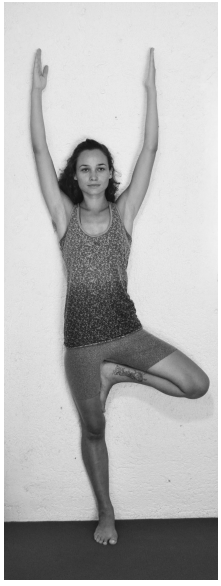
Ūrdhva Hastāsana

Paśchima Baddha Namaskar

Solo

Essa variação se chama "*Supta Vṛkṣāsana*".

Parede



Apoie os polegares na parede. As costas ficam quase em contato com a parede.

Afaste os polegares um pouco da parede de vez em quando para brincar com o equilíbrio.

Ao ter o joelho apoiado contra a parede, o trabalho centra-se no alinhamento. Quando se sentir alinhado com as mãos em *añjali mudrā*, afaste o joelho um centímetro da parede e estenda os braços em *ūrdhva hastāsana*.

Nota: Para as pessoas conseguem se equilibrar sobre uma perna, mas que têm dificuldades para manter o pé apoiado contra a perna estendida, recomenda-se usar uma faixa para segurar o pé.

Foco anatômico

Vários são os músculos que intervêm nessa postura. Os principais são os glúteos maiores que trabalham conjuntamente com o psoas para equilibrar a pélvis. O quadríceps contrai-se para elevar as patelas. As panturrilhas e os flexores dos dedos dos pés trabalham equilibradamente para manter o pé de apoio estável no solo.

Os eretores da coluna sustentam a coluna ereta, conjuntamente com o quadrado lombar na base da coluna. O reto abdominal alinha a caixa torácica com a pélvis.

Os trapézios inferiores mantêm os ombros afastados das orelhas. Os tríceps estendem os cotovelos.

Benefícios

- Melhora a flexibilidade dos quadris e dos joelhos.
- Desenvolve o sentido de equilíbrio.
- Desenvolve a concentração e a coordenação.
- Fortalece as pernas.
- Fortalece pés e tornozelos, o que ajuda a estabilizar os joelhos.
- Ajuda a evitar tombos ao caminhar.
- Corrige o pé plano.

Gustavo Ponce ensina Sattva Yoga no Chile
www.yogashala.cl | www.canalom.com

Āsanas
Tatiane Silveira

Tradução
Tales Nunes
Revisão
Zulmira da Silva

Yoga
e
Ativismo Social
por Tales Nunes

O Yoga é muito mais do que uma prática corporal, é uma proposta de um estilo de vida. E como um estilo de vida, diz respeito não apenas o âmbito individual, mas o coletivo. Um indivíduo que tenha um comprometimento com uma vida de Yoga tem influência nas pessoas ao seu redor e no ambiente em que está inserido. Vejamos então como a prática de Yoga está vinculada a uma atitude de ativismo social.

Em meio às demandas sociais que estamos vendo ao nosso redor, é importante se perguntar, qual é o meu papel como *yogi*? E aqui terei o cuidado de trazer à tona duas ideias equivocadas sobre o Yoga e o papel social do *yogi*. Ideias, a meu ver, que colaboram para a alienação e para o afastamento dos próprios preceitos do Yoga.

Tenho escutado argumentos de que o amor resolve todos os problemas do mundo, o amor é a solução. O desdobramento desse argumento leva ao entendimento de que o *yogi* não deve se indignar, o *yogi* deve amar todos e não odiar. É preciso deixar claro, o amor é um estado de ser, o amor é ser. E faz parte do ser agir. O amor também se expressa através de ações. O *yogi* não é aquele que tenta resolver os problemas do mundo e os seus próprios apenas rezando. Não. A oração tem um papel e é uma expressão do amor. Mas somos seres para o mundo e nele devemos agir, escolher, participar. E nas ações há conflitos e embates, apesar do amor. Não esqueçamos, Dalai Lama é o maior defensor da paz e do amor entre os seres, mas também é um ativista pelos direitos do Tibet. Swāmi Dayānanda é um ícone do ensinamento de Vedānta e da não violência, mas por outro lado condena a intolerância religiosa que vê em seu país e é fundador do "Aim for Seva", projeto social que leva educação

e condições dignas de vida para milhares de crianças indianas. E você acha que para coordenar projeto de tal porte na Índia ele não precisa enfrentar políticos, posicionar-se frente a ações equivocadas e agir?!

É importante reconhecermos que ódio é diferente de indignação. Ódio leva à separação e a mais ódio. A indignação não. A indignação é um motor para a ação transformadora. É possível muito bem compreendermos as pessoas, acolhermos as situações, mas apontarmos os equívocos e com a energia da indignação, agir para transformar o que estiver ao nosso alcance. Esse, podemos dizer, é o ativismo *yogi*. O Yoga não deve ser uma ferramenta de alienação, fazendo-nos nos cercar de argumentos equivocados que ajudam a manter injustiças e a ignorância.

Outro argumento associado ao Yoga equivocadamente, e que pode nos confundir em relação ao nosso papel ativo na sociedade em que vivemos, é a ideia de que trabalho "espiritual" ligado ao Yoga é uma atitude interna, dando a entender que a única revolução possível é interna. Como se o engajamento não fosse papel do *yogi* ou como se o *yogi* estivesse acima disso, pois todo o seu trabalho é interno. O desdobramento desse entendimento equivocado é de que o *yogi* não deve se envolver.

O Yoga, em sua essência, tem como objetivo uma transformação pessoal. Digo pessoal para não dizer interna, pois ao assim dizer, já separamos o interno do externo e criamos uma dicotomia desnecessária e enganadora. O Yoga propõe uma mudança na visão que temos sobre nós mesmos e sobre o mundo. Vemo-nos como seres isolados e incompletos, quando, de fato, nunca fomos separados do meio que estamos inseridos

e somos já a completude que buscamos como qualidade nos objetos ao nosso redor. A separação é uma ilusão cognitiva. Nesse sentido, o Yoga propõe uma virada, uma mudança de olhar. Uma transformação na maneira de ver o mundo que, na verdade, nela já está implícita uma mudança na maneira de agir. Não há como separar uma coisa da outra. A separação se dá apenas no âmbito do entendimento do processo, mas não na vivência.

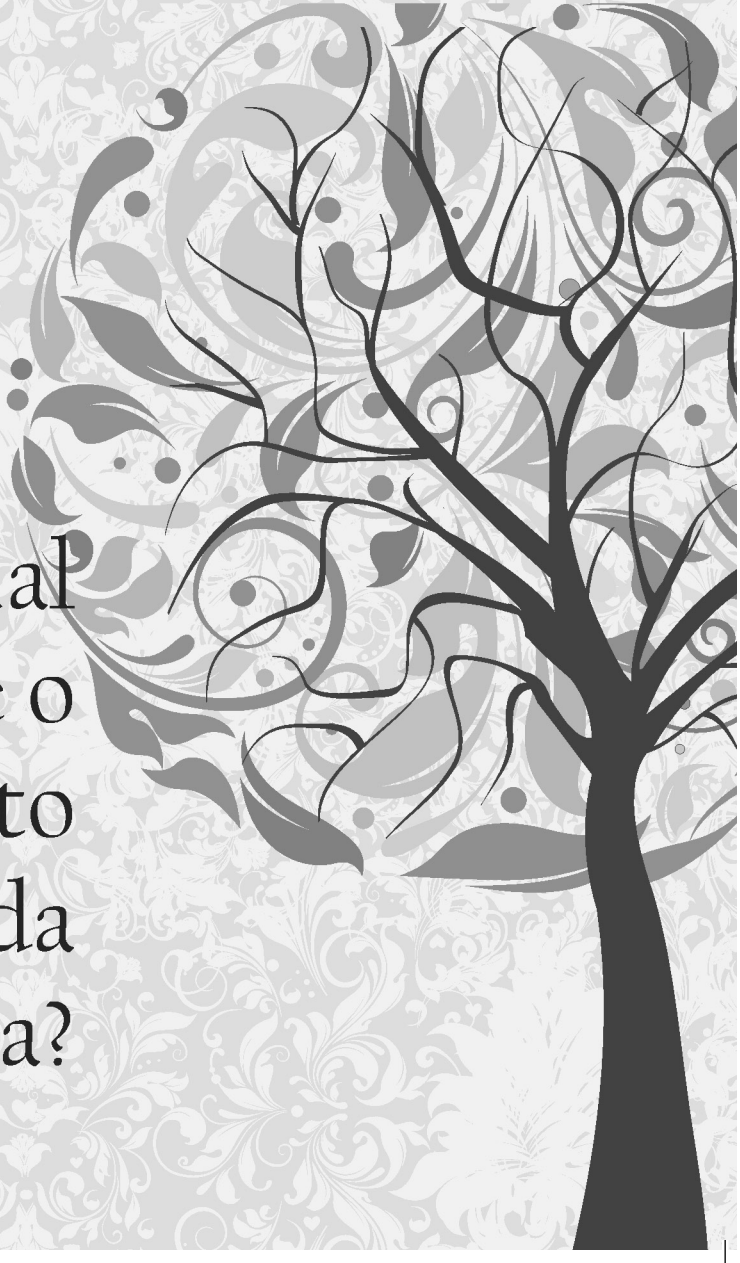
A partir do conhecimento sobre si mesmo que vem atrelado ao Yoga, apoiado também numa conduta ética, o objetivo é fazer o indivíduo descobrir algo muito novo, um espaço de conforto em si mesmo. Esta descoberta tem um impacto profundo tanto no indivíduo quanto na sociedade ao seu redor. Um deles é o reconhecimento de que fazemos parte do todo e esse todo inclui a sociedade na qual se está inserido. As suas ações não vêm do nada e não vão para o nada, reverberam no outro e em si mesmo. Por isso devemos agir com consciência e estar atentos às demandas da comunidade na qual vivemos. Em vez de tirar a responsabilidade pessoal e social de nós mesmos, o Yoga reforça-as em cada um. Portanto, o Yoga não diz respeito apenas a uma transformação interna, pois a transformação pessoal conduz a uma mudança na ação.

Um impacto fundamental na ética *yogi* é a consciência de que há uma diferença fundamental entre executar ações e buscar conquistas, movidos por uma pressão interna, seja ela causada por medo, insegurança ou insatisfação pessoal ou psicológica; e executar ações e buscar conquistas com uma atitude interna de apreciação, trazida pela compreensão do seu papel no mundo e pela descoberta de um espaço de conforto em si mesmo.

Mas esse espaço de conforto não é acomodação. Não é contrário ou antagônico à indignação. O *yogi* não é um "neutro" ou aquele que não sente, não se indigna ou que foge da ação. Esse espaço de conforto é um espaço de entendimento que nos cria condições para agir com mais clareza e autorresponsabilidade. Construímos a nós mesmos e o mundo em cada ação. Essa é a consciência que traz o Yoga. E a omissão já é uma ação e tem seus resultados. O *yogi* é a pessoa que tem consciência de que faz a diferença, pois todos fazemos, mesmo na omissão. A escolha é de como você fará a diferença. E é justamente nesse ponto que entra o Yoga, tocando as pessoas e mobilizando-as a mudar, a fazer diferente, a fazer mais consciente, tanto nas reivindicações que devemos fazer, quanto nas demandas que precisamos colaborar.

Tales Nunes é professor de Yoga e Antropólogo.
www.vidadeyoga.com.br

Revisão
Zulmira da Silva



Qual é o propósito da Vida?

Se olharmos para a maneira como estruturamos nossos planos, pensamentos e ideias, percebemos que estamos sempre focados em um propósito ali na frente. Para alguns, essa meta é simplesmente o dinheiro, para outros, uma vida de prazer, para outros, ainda, uma combinação dos dois. Para poucos há espaço para ver que existem coisas que não são prazeres físicos e sensoriais diretos, mas um prazer sutil, uma sensação de paz que vem ao levar uma vida correta e ter um papel no esquema do mundo. E, ainda, raros são aqueles que, vendo que tudo o que nos circunda tem um prazo de validade muito curto, questionam o próprio objetivo da vida, não como uma indagação curiosa ou casual, mas com a força de alguém que busca um sentido para si mesmo na roda do mundo. Quando uma pessoa busca por essa resposta e encontra um mestre com o qual ela se conecta, confia e estuda, existe uma transformação completa desta pergunta: "Qual é o propósito da vida?"

Se for dito que o propósito da vida está contido na própria vida, teremos um problema lógico. "A causa não pode estar contida no efeito. Ela tem que existir independente do 'efeito' para que seja a causa." Esse entendimento é bem simples apesar de termos uma tendência a dizer que: "o propósito da vida é viver".

Se for dito que o propósito da vida é a morte, ou algo que deve acontecer depois da morte, teremos uma inconsistência quanto à impossibilidade de estabelecer uma inteligência no universo. Tudo que nos circunda é banhado em

causa e efeito, nada está acontecendo por acaso. A ciência e o conhecimento permeiam tudo que está a nossa volta. O acaso é simplesmente uma expressão pragmática da nossa ignorância ou incapacidade de determinar a causa de um evento. Nesse mundo, que é todo inteligência, dizer que o propósito da vida é morrer ou ir para algum outro lugar diferente de onde estamos não faz sentido. Por que teríamos nascido então? Nascer para morrer? Se já estávamos mortos antes, não iríamos nascer se o propósito fosse a morte e, menos ainda, iríamos para outro lugar. Por que teríamos parado aqui, então? Um erro divino? Por mais que possamos escutar esse tipo de afirmação ela também não entra em nosso coração.

Assim, se existe um propósito para a vida, esse propósito deve ser preenchido enquanto vivo e viver não significa se manter vivo, mas usar do nosso livre arbítrio, sem o qual essa pergunta não faria sentido nenhum. Assim, a pergunta "qual é o propósito da vida?" se converte sutilmente na questão "como usar o nosso livre arbítrio enquanto vivo?" e, em outras palavras "como gostaríamos de viver?" Porque, afinal, essa é a nossa única escolha. Não escolhemos nascer, muito menos morrer. Se temos que usar nosso livre arbítrio, esse uso vai ser na forma de como queremos passar esse tempo por aqui. E, surpreendentemente, quando nos fazemos essa pergunta muitas vezes percebemos que não vivemos da maneira que gostaríamos.

Essa é uma descoberta incrível, não vivemos como gostaríamos e ainda assim queremos encontrar algo para fazer nessa vida como um objetivo depois dela. Se realmente paramos para pensar, percebemos que vivemos presos pelos nossos próprios ideais e com uma habilidade de expressão muito aquém do que precisamos para viver em paz. Começamos com uma ideia absorvida da sociedade de como devemos viver e aos poucos percebemos que não controlamos

o mundo a nossa volta e as frustrações se somam e se instalam progressivamente na nossa mente, gerando *stress* e outras doenças psicossomáticas. Vencemos o mundo, ganhamos dinheiro, vencemos desafios, mas o custo que pagamos nesse processo com a nossa saúde, emoções e depressão consome todos os recursos que alcançamos na forma do dinheiro e do próprio sentimento de conquista. Não que esse seja nosso pensamento a todo o momento, mas esse é o pensamento do final do dia, ou nos momentos que estamos sós.

Acordar para esse fato também é algo que não é simples, nossa mente está programada para pensar, para julgar e competir a tal ponto que começamos a obter prazer em ver a derrota do próximo. Seja através de uma pessoa que passa por nós com um pouco mais de peso e o seu desajeito nos conforta, seja em vermos o time do vizinho perdendo, seja porque vemos que controlamos as pessoas a nossa volta por culpa ou vergonha. Apesar desse comportamento ser comum entre seres humanos é importante notar que ele não é natural à espécie humana, por um motivo muito simples: esse prazer requer uma divisão em relação ao outro que não é real. E é por isso que quando olhamos de perto o sofrimento da outra pessoa nossa humanidade não nos deixa sorrir.

Na biologia aprendemos que toda vez que existe algo comum que não é natural, esse fato se dá devido a um terceiro fator que influencia a massa da população estudada. Nesse caso, o terceiro fator é a própria ignorância instalada entre as pessoas e grupos sociais que se propaga em “moto perpétuo”. Por ignorância grupos são perseguidos, o grupo que é discriminado se fecha, se organiza e se fortalece e ele mesmo agride o outro que se fortalece, se fecha e assim continua.

Se queremos viver em paz e harmonia uns com os outros, talvez romper com esse padrão baseado na ignorância instalada em nós mesmos seja um propósito nobre na vida para ser escolhido. Porque, no final, estamos contribuindo para nós mesmos e para o mundo; e como seres humanos torna uma fonte de paz e alegria para as pessoas é o que tem de mais gratificante e prazeroso a ser feito.

Muitos sábios colocam o propósito da vida como autoconhecimento e isso, de fato, é uma verdade, já que o próprio nascimento é devido à ignorância da nossa verdadeira natureza. Mas às vezes essa é uma resposta muito seca para um mundo com tantas necessidades por compaixão em que nós vivemos.

Do ponto de vista pessoal podemos colocar o autoconhecimento como propósito, mas do ponto de vista social o propósito será sempre produzir uma Terra do jeito que gostaríamos de viver, combatendo as diversas expressões da ignorância do "eu" nos comportamentos humanos.

Assim, alguns mestres de Vedānta, como o próprio Swāmi Dayananda, dedicaram suas vidas não só ao estudo das escrituras, mas em prover à comunidade inúmeras iniciativas que têm como objetivo ajudar os necessitados e gerar nas pessoas com recursos materiais o reconhecimento da importância de ser um contribuidor para o mundo.

O Swāmi Dayananda fez seu trabalho social sob o nome de "Aim For Seva", que literalmente significa "objetivando a contribuição". Nos últimos 13 anos ele sustentou mais de 96 casas para crianças de zona rural estudarem perto das escolas, construiu 10 colégios, 9 centros de saúde e outros diversos projetos que têm como objetivo revitalizar e valorizar a cultura indiana e hindu a qual pertence.

Em termos de ensino Swāmi Dayananda junto com Swāmi Chinmayananda, seu professor, ao longo da vida ministraram

diversos cursos de longa duração (como esse último de três anos que tive o privilégio de participar em 2013), formando mais de 150 *swāmis* ou monges e mais de 1.000 professores de Vedānta. Apesar de só 4 *āśrams* serem mais conhecidos pelos alunos do Swāmi Dayananda, a verdade é que ele possui inúmeros centros de estudo e *āśrams* espalhados pelo mundo, junto com cada professor que se formou com ele.

É uma visão muito importante passada por essa linhagem de ensinamento, não só o foco no autoconhecimento como ensinado pelos textos de Vedānta, mas uma iniciativa de contribuir para a sociedade da maneira que estiver ao nosso alcance como parte do "*seva*", nossa contribuição voluntária às pessoas. Dessa forma, muitos alunos possuem suas próprias iniciativas de caridade e ajuda ao próximo. Muitos, também, colaboram com o projeto que outros começaram, como é o caso do "satsanga online", que montamos com um pequeno grupo de amigos e hoje conta com o apoio de uma equipe de desenvolvimento e a contribuição de diversos leitores que têm em mente apoiar quem já está estudando mas, sobretudo, aquelas pessoas que ainda não tiveram uma oportunidade de acesso ao conhecimento.

No Centro de Estudos Vidya Mandir, no Rio de Janeiro, a Professora Gloria Arieira sempre participa de projetos sociais com o apoio a crianças carentes e, também, com projetos diversos como, por exemplo, a edição de livros sem fins lucrativos, e esses projetos são feitos com o objetivo de dar suporte a outros projetos associados à cultura indiana e ao ensino de Vedānta.

Assim, quando nos perguntamos sobre o objetivo da vida, podemos lembrar da trajetória dos mestres e entender que o propósito é construir uma "vida que gostaríamos de viver". Isso inclui o autoconhecimento, uma maturidade emocional, o apoio à tradição de estudos e realmente nos doarmos às pessoas

a nossa volta no que for possível. Nas palavras do próprio *swāmi* "um ser humano se torna maduro quando ele contribui mais do que ele consome." Esse é um paradigma para ser entendido no mundo moderno, que prega o consumismo obsessivo como estilo de vida. É também um desafio para um coração que foi treinado desde pequeno a se defender de tudo e de todos; porém é um verdadeiro alívio para um coração que sente e chora, mesmo que silenciosamente ao caminhar pelo mundo, ao ver as pessoas, seus sentimentos e suas necessidades.

Que *Īśvara* nos abençoe para encontrar esse "contribuidor" em cada um de nós.

Jonas Masetti é discípulo do Swami Dayananda Saraswati, do Swami Saksatkrtananda e da professora Gloria Arieira. Retornou recentemente ao Brasil após participar de um curso residencial de 3 anos na Índia para completar seus estudos de vedānta, sânscrito, mantras e Yoga.

Revisão
Zulmira da Silva

Inação na ação

ativismo e consciência na *Bhagavad Gītā*

por Goura Nataraj

A maravilhosa conversa entre Kṛṣṇa e Arjuna, registrada nos 700 versos da *Bhagavad Gītā*, no limiar da guerra fratricida entre os descendentes de Bhārata, traz-nos diretamente uma discussão atemporal sobre o dever do homem para consigo mesmo, sua sociedade e, acima de tudo, com a natureza, ou Deus, caso prefiram assim nomear. A *Gītā* afirma que de todos os deveres - *dharmas* - que temos, o dever mais importante é o de descobrir e manter essa relação com a eternidade. A busca pela iluminação e a liberdade é o dever absoluto ao qual todos os demais se submetem. Na maior parte das pessoas os deveres com a família, a pátria e outros deveres "menores" ocupam a primazia das intenções e quase a totalidade da energia vital.

No caso de Arjuna, ao se dar conta das terríveis consequências das ações que iriam se descortinar ali, no campo sagrado onde os soldados estavam prontos para guerrear, aparece uma argumentação, exposta com sensibilidade e compaixão, que aquele dever - de executar a guerra - não era adequado. Que seria mais sábio e virtuoso de sua parte renunciar àquela ação, ser morto ou partir para as florestas e montanhas. A ideia de se dedicar ao Yoga e à meditação como uma atividade que se faz longe da cidade, afastado das relações humanas, isolado em si próprio, exclusiva do monge ou renunciante, estava, pelo visto, no imaginário da sociedade até mesmo naquela época.

Um dos paradoxos da *Gītā* é justamente a afirmação de que a ação, no entanto, não pode ser objeto de renúncia. Devemos agir, somos compelidos à ação. Não violência não é, de forma alguma, passividade, mansidão ou submissão a normas e imperativos de injustiça ou crueldade.

O príncipe *pāṇḍava* defende perante Kṛṣṇa sua posição - melhor seria ser morto, desarmado, do que participar daquela ação terrível que seria a causa da destruição das

tradições (deveres) familiares e engendraria a degradação completa da sociedade. Ir à floresta e se isolar era a inação defendida por Arjuna. A compaixão e a não violência conduziram as decisões do príncipe até aquele momento. No texto da *Gītā* essa posição de Arjuna aparece logo no início, no primeiro e segundo capítulos, e é ela que cria as condições adequadas para o discurso de Kṛṣṇa se manifestar.

Um dos paradoxos da *Gītā* é justamente a afirmação de que a ação, no entanto, não pode ser objeto de renúncia. Devemos agir, somos compelidos à ação. Não violência não é, de forma alguma, passividade, mansidão ou submissão a normas e imperativos de injustiça ou crueldade. A *Gītā* é um discurso de ação. A palavra em sânscrito para ação, todos sabem, é *karma*. E é entendido, em geral, de forma negativa. O *karma* nos prende, nos condiciona e nos conecta a cadeia de causas e efeitos que não conseguimos nunca perceber ou compreender adequadamente. Kṛṣṇa, no entanto, enfatiza uma perspectiva de ação, de engajamento pautado no conhecimento, na visão da unidade de todos os seres e também na devoção, no amor. A verdadeira liberdade e o dever último, mais elevado, consistem na ação esclarecida, na ação iluminada, o Karma Yoga. Este tipo de atividade jamais nos ata, pelo contrário, nos liberta ao abrir, diretamente, um percurso pelo qual não só contribuímos positivamente com a preservação do mundo, mas desenvolvemos, paralelamente, o desapego, a devoção e a visão da unidade de todas as coisas (*advaita*).

O ensinamento da *Gītā* segue no sentido de afirmar que não é necessário para o homem rejeitar o mundo para cumprir esse dever.

O discurso caricatural da vida espiritual é justamente este, que Arjuna parecia defender. O *yogi*, aquele que quer se conectar com Deus, com seu eu superior, que almeja realizar o dever supremo de um homem, deve se afastar do mundo, deve ficar em

silêncio e contemplação, longe do barulho das mentes mundanas, das preocupações menores e medíocres do dia a dia. Essa prática de afastamento, obviamente, é importante para o treinamento contínuo da mente, o fortalecimento das intenções e a purificação das tendências negativas. Permanecer para sempre, no entanto, nesse afastamento pode ser a ruína para a maior parte dos seres. O perigo de despencar no tédio, na ausência de intensidade vital e na perigosa hipocrisia da soberba, é real e presente. O homem é um ser social, político, e é na pólis, no encontro e convívio com outros homens, que a virtude e os deveres são exercidos, praticados e cultivados. São poucos os homens capazes da renúncia completa da ação. Devemos executar todos os deveres menores - nossas obrigações familiares e citadinas – mas sem perder de vista a visão maior, nossa obrigação Suprema com a natureza, o que os antigos indianos chamavam de *Sanātana Dharma* - o dever supremo, eterno, aquilo que nos constitui essencialmente. O ensinamento da *Gītā* segue no sentido de afirmar que não é necessário para o homem rejeitar o mundo para cumprir esse dever. É fácil estar em paz no alto de uma montanha ou na quietude verde de um bosque profundo. Difícil é cumprir os deveres sociais e familiares e, ainda assim, permanecer em equilíbrio. Difícil é simplificar a vida depois que ela se tornou assim, tão cheia de coisas desnecessárias que nos são vendidas como necessidades.

Esse eixo pendular entre ação e inação - estar no mundo ou fugir do mundo - essa escolha decisiva que podemos fazer a qualquer momento, é talvez, um falso problema. Não há uma escolha. Estamos no mundo até o pescoço, por assim dizer! Somos o próprio mundo. Se nos isolamos nas montanhas podemos brigar com a própria mente ou com um outro peregrino que se aproxime. Um amigo que visitou, há alguns anos, as cavernas geladas da nascente do Ganges, acima da grande geleira de Gomukh, encontrou um *yogi* que morava numa caverna; este não quis compartilhar o abrigo e destratando-o mandou buscar uma caverna para si próprio. Mesmo nas montanhas seguimos com nossos apegos e aversões!

Estar no mundo e colaborar com sua evolução talvez seja o papel mais interessante que podemos escolher. Mesmo os sábios védicos periodicamente iam aos reinos locais, compartilhavam sua sabedoria com os cidadãos e influíam diretamente nos acontecimentos políticos das cidades. No Zaratustra de Nietzsche o sábio também se cansa de sua sabedoria e deseja voltar à ação:

> "Vê! Aborreci-me da minha sabedoria, como a abelha do mel que ajuntou em excesso; preciso de mãos que para mim se estendam. Eu desejaria dar e distribuir tanto, que os sábios dentre os homens voltassem a alegrar-se de sua loucura e os pobres, de sua riqueza." (Assim Falou Zaratustra)

No sexto capítulo da *Gītā*, Kṛṣṇa nos dá toda uma metodologia da prática do Yoga. Deve-se ir para um local isolado, sentar-se com a coluna ereta, manter a atenção em um ponto e conduzir a consciência à meditação. Deve-se regular o alimento, o descanso e o prazer. Deve-se, ainda, perseguir as virtudes do autocontrole, da não violência, da compaixão e todas as qualidades divinas que conduzem à libertação. Arjuna, um homem de características nobres, dotado de muitas dessas virtudes, rejeita, num primeiro momento, esse caminho, afirmando sua dificuldade. O

Os diferentes caminhos do Yoga, enfatizados uns e outros pelas diversas tradições, têm mais ênfase em atividades humanas múltiplas do que afirmações fanáticas e proselitistas sobre um único caminho que será a salvação para todos.

argumento de Arjuna é importante, pois reflete nossa própria hesitação em avançar nas disciplinas do Yoga. Diz o poderoso filho de Indra que "é mais fácil controlar o vento do que controlar a mente".

Kṛṣṇa não aceita a desculpa de Arjuna e afirma, categoricamente, que o objetivo do Yoga não é tarefa fácil, não é coisa que se atinja sem o devido esforço. O Yoga não é utopia, é possibilidade certa para quem se empenha pelos meios adequados (*abhyāsa*) e cultiva o desapego (*vairāgya*). No decorrer da longa conversa entre as duas grandes almas - Kṛṣṇa e Arjuna - este último vai, gradualmente, ganhando conhecimento e se iluminando, suas dúvidas vão sendo destruídas e sua determinação novamente se estabelece. Ao final do discurso, Kṛṣṇa mostra quão libertário e não dogmático é todo esse ensinamento. Ele pergunta ao discípulo e amigo se este já se iluminou e que a partir disso sua reflexão própria sobre o conhecimento deve guiar sua escolha final pela ação ou pela inação.

Arjuna responde afirmando que não resta mais confusão. Sua mente está clara e ele sabe o que deve fazer. Ao guerreiro cabe a guerra, a proteção do *dharma*, a proteção da justiça e do equilíbrio. O Yoga da ação de Kṛṣṇa, por sua vez, não é algo isolado do estudo ou da devoção. Os diferentes caminhos do Yoga, enfatizados uns e outros pelas diversas tradições, têm mais ênfase em atividades humanas múltiplas do que afirmações fanáticas e proselitistas sobre um único caminho que será a salvação para todos. Todos possuímos entendimento, emoções e todos agimos de acordo com nossas naturezas. O Yoga da ação não é inferior ao Yoga do estudo ou da devoção. Tudo é uma coisa só, integrada e que deve ser vista dessa maneira. O Karma Yoga é o engajamento do sujeito em ações virtuosas, não apenas guiadas pela busca da subsistência, mas também permeadas pela devoção e pelo conhecimento.

Podemos traçar aqui um paralelo relacionando a ênfase da *Gītā* na ação (*karma*) e a rejeição da ação proibida (*vikarma*), bem como da inação (*akarma*). Devemos agir de forma tal que nosso trabalho/ação não gere sofrimento e tampouco injustiças para os outros seres. Podemos comprar, com o soldo de nossa ocupação, um calçado produzido localmente, com materiais sustentáveis, que fomente um comércio justo, ou podemos comprar um tênis de alguma marca multinacional, oriundo da exploração de trabalhadores quase escravos do sudeste asiático. Aparentemente não estou relacionado a essa exploração (ação proibida) de outro ser, no entanto, pela minha escolha me ato ao destino kármico dessas pobres pessoas que não têm outra alternativa de vida a não ser a venda de sua força produtiva para quem quer que seja.

Não estamos aqui querendo reduzir o Karma Yoga ao simples consumo consciente. Há muito mais conteúdo no termo de Kṛṣṇa que merece ser analisado e refletido por todos nós, mas de uma forma geral, podemos marcar o caminho da ação em devoção como uma forma de resistência a propaganda, insidiosa e constante, que quer nos tornar simples consumidores de bens e serviços.

Podemos igualmente não refletir sobre as diversas formas de alienação e violência que são diretamente financiadas por nossas escolhas simples do dia a dia. Morar mais perto do trabalho, utilizar o transporte coletivo, andar de bicicleta, boicotar o consumo irresponsável, tudo isso são decisões banais que podem influenciar positivamente o estado geral das coisas.

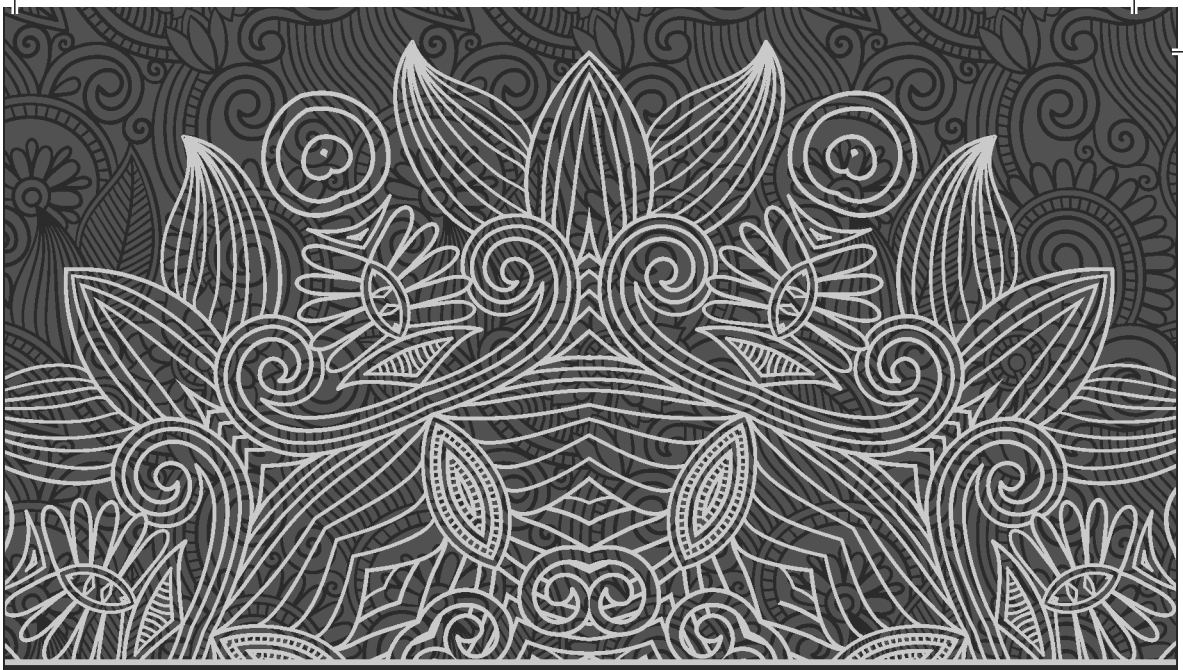
Não estamos aqui querendo reduzir o Karma Yoga ao simples consumo consciente. Há muito mais conteúdo no termo de Kṛṣṇa que merece ser analisado e refletido por todos nós, mas de uma forma geral, podemos marcar o caminho da ação em devoção como uma forma de

resistência à propaganda, insidiosa e constante, que quer nos tornar simples consumidores de bens e serviços. As noções e orientações da *Gītā* sobre a ação serviram de subsídio e alimento espiritual para muitos dos principais líderes religiosos e sociais dos últimos séculos na Índia. Vivekananda, Tilak, Aurobindo, Gandhi, dentre muitos outros, tiveram na concepção de Karma Yoga uma justificativa, adequada ou não, para defender um engajamento social em diversos níveis.

Perguntamo-nos, aqui, neste ensaio, o que podemos aprender disso tudo? Num mundo cada vez mais complicado, onde as barreiras sociais e étnicas parecem cada vez mais intransponíveis, como podemos vencer a tentação de fugir deste mundo, com sua crueldade e violência intrínseca, presente desde o urbanismo centrado no automóvel até a alienação constante das mídias televisivas? Podemos mudar o mundo? Temos força e iluminação suficientes para isso?

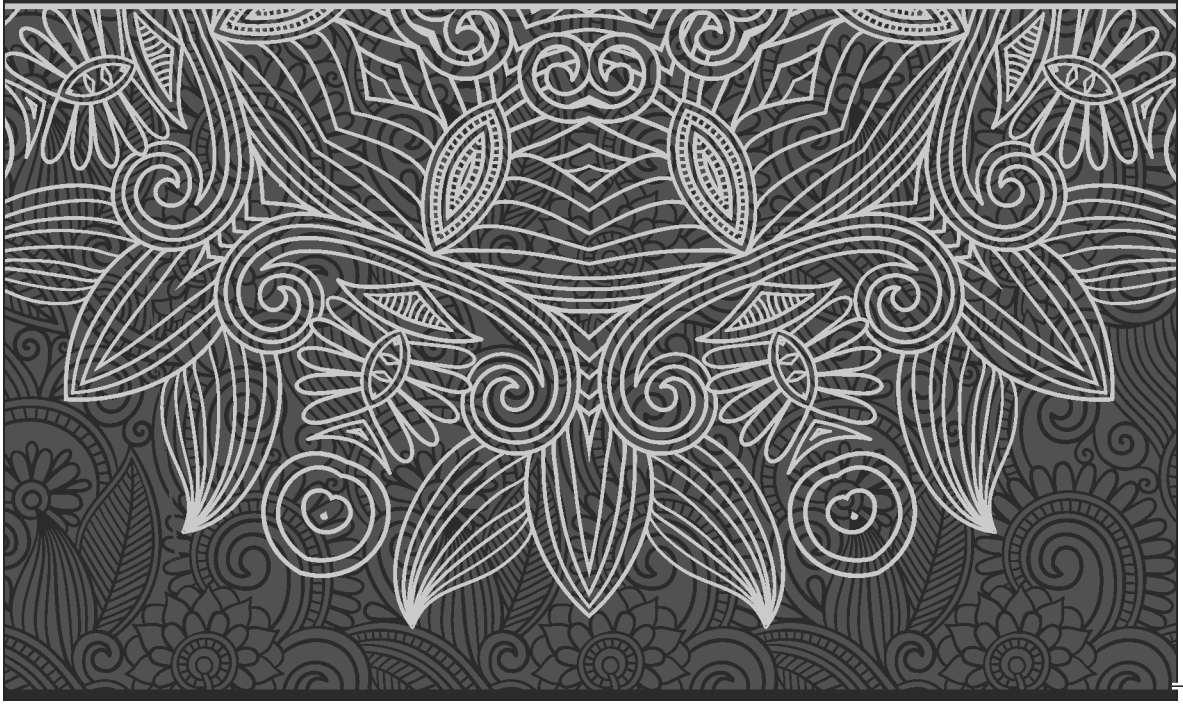
Talvez, de fato, não. A corrente histórica de Kālī Yuga segue a todo o vapor, consumindo corpos e mentes, esmagando o recurso às tradições e tornando a vida plena de ansiedade e angústia. De qualquer forma, a principal lição do Karma Yoga é a não expectativa sobre os resultados da ação. Os frutos da ação (*karma phalam*) não nos pertencem, pois não somos os únicos responsáveis pela sua manifestação. Pertencem a *Īśvara*, ao Senhor, a natureza. Cabe a nós o direito à ação. Temos um corpo que é a concretude de ações passadas e com esse corpo podemos agir de forma esclarecida, reduzindo o sofrimento dos seres e tentando, por mais difícil que possa parecer, influir positivamente no andar trôpego desta civilização.

Goura Nataraj dá aulas de Haṭha Yoga e de introdução ao sânscrito e à *Bhagavad Gītā*, em Curitiba e em diversas cidades. Lançou, em 2013, seu primeiro livro "O Grande Meio Dia" - uma coletânea de ensaios que abordam temas relacionados ao Yoga, à política e ao meio ambiente.



Princípios e Fins

por Pedro Kupfer



Há pessoas tão sensíveis, mas tão sensíveis, que são incapazes de lembrar que existe gente que sofre. Assim, a melhor solução que concebem é ignorar por completo a dor alheia, para não sofrerem elas mesmas. Esse tipo de indiferença e passividade, infelizmente, é visto com alguma frequência no meio do Yoga.

O presente texto pretende ser um convite para refletir sobre o tema, olhando para o exemplo dos *yogis* de ontem e hoje, bem como para, quiçá, reavaliar nossos princípios e fins: os valores que pautam a nossa vida e o que pretendemos nela realizar. Este autor pensa que seria relevante, no acelerado processo de aculturação que o Yoga está sofrendo, parar para pensar se é que não perdemos algo importante pelo caminho. E, para isso, nada melhor que voltar para as raízes védicas do Yoga.

A *Mahōpaniṣad* (VI:71) afirma que "o universo inteiro é de fato uma família" (*vasudhaiva kuṭumbakam*). Se é verdade que a Humanidade inteira descende de um ancestral ou um grupo de ancestrais comuns, então qualquer coisa que afete qualquer pessoa, afetará igualmente todas as demais.

Essa afirmação sobre a unicidade da vida abrange não apenas a raça humana, mas todas as formas de vida: todos os seres são manifestações de Īśvara, o Ser ilimitado. Se isso faz sentido

então, de que vale a nossa felicidade quando sofrem aqueles que estão ao nosso lado? Qual é a legitimidade das nossas conquistas perante a necessidade ou a penúria dos nossos semelhantes?

Abstraindo-nos da totalidade das formas de vida ou da humanidade, poderíamos fazer mais duas perguntas para esclarecer esse ponto: de que vale a nossa própria felicidade perante o sofrimento dos nossos entes queridos? Temos direito à felicidade quando nossos pais, filhos ou seres amados sofrem?

É fato que não precisamos adiar a nossa felicidade por causa do sofrimento de outrem, mas tampouco deveríamos deixar completamente de lado o tema da solidariedade e ficar somente na nossa zona de conforto, de costas para a situação que nosso vizinho possa estar atravessando.

O preço da indiferença

Alguns estudiosos e teóricos do Yoga da atualidade insistem no ponto de que nós, *yogis*, somos (ou deveríamos ser) indiferentes às situações que os demais vivem, emocionalmente frios e socialmente apolíticos, inertes perante as injustiças que possam ser cometidas à nossa frente, justificando essa postura através de uma interpretação errônea do lindo *sūtra* I:33 do *Yoga Sūtra*.

Essa postura implicita um problema de consciência: como é que alguém supostamente maduro e enraizado nos valores da espiritualidade pode dormir tranquilamente à noite sabendo que não fez sequer um pequeno esforço em prol de um mundo mais justo, ou pelo menos de uma família mais harmonizada? Nesse *sūtra* recomenda-se, dentre outras coisas, cultivarmos atitudes de compaixão, *karuṇā*, perante aqueles que sofrem, bem como equanimidade, *upekṣaṇām*, quando defrontados com aqueles que fazem o errado.

Já abordamos esse tema na edição de verão de 2011 dos Cadernos de Yoga, num texto que chamamos "Equanimidade ou Indiferença?". Não voltaremos aqui sobre o assunto, mas cabe lembrar que o sábio Patañjali, inequivocamente, não considera uma opção ficar indiferente perante o sofrimento alheio. Compaixão não é ficar de costas para a realidade. A palavra deriva do latim, *compati*, e significa "sofrer" ou "sentir junto com (o outro)".

Equanimidade não é seguir o próprio caminho quando pessoas fazem o errado. É cultivar uma atitude calma e um senso do que é justo e adequado a cada momento, especialmente quando defrontados com situações difíceis, e agir em consequência. Assim, percebemos que tanto a compaixão quanto a equanimidade não são ações mas atitudes através das quais fazemos as coisas, conscientemente.

Yogis criminosos

Cabe lembrar que nos códigos civis das sociedades civilizadas existe uma penalidade prevista para os casos de omissão de assistência, e que a interpretação equivocada proposta por tantos tradutores e intérpretes dos *sūtras* de Patañjali seria frontalmente contrária a esses códigos. Noutras palavras, a interpretação errada do *sūtra* 33, faria do praticante de Yoga um criminoso por omissão.

O Yoga fala sobre valores e verdades universais. O próprio autor do *Yoga Sūtra* propõe no *sūtra* II:31: "[Os *yamas*] independem de classe, lugar, tempo ou situação e, sendo universais, constituem um grande voto". Se de fato esses princípios são universais então deveriam, forçosamente, coincidir com os princípios regulatórios que pautam as relações entre as pessoas nas sociedades justas.

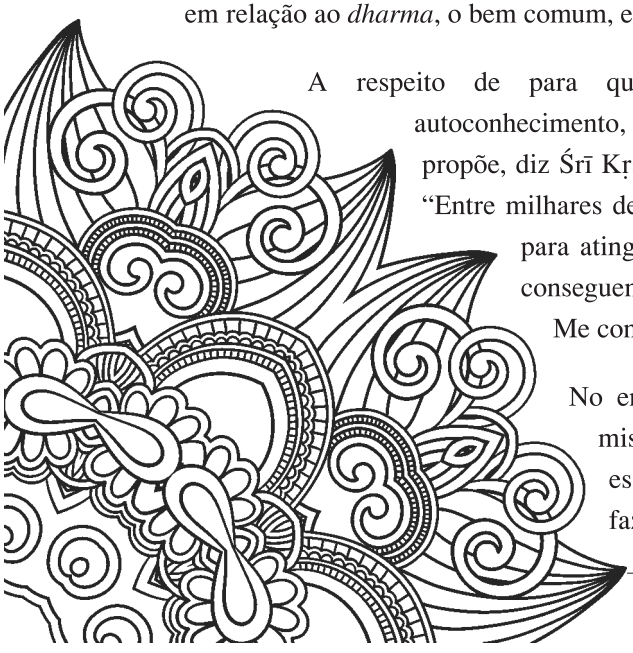
Uma pequena reflexão sobre estes *yamas* revela sua importância na preservação da harmonia social, ao mesmo tempo

em que mostra o lugar e o papel que o *yogi* representa na sociedade. Através da prática destes cinco preceitos (não-violência, veracidade, honestidade, continência e não-possessividade) estabelece-se uma convivência pacífica, harmoniosa e justa na sociedade. É por essa razão que Patañjali chama estes cinco princípios *sarvabhauma*, universais ou supremos, posto que eles existem justamente para harmonizar os relacionamentos entre os membros de uma sociedade.

Uma atitude compassiva, no entanto, exclui condutas pautadas pelo paternalismo ou a piedade vertical. Inclui sim, por outro lado, gestos proativos e movimentos concretos para acabar com o sofrimento dos demais, dentro do que estiver ao alcance de cada pessoa.

Para quem é o Yoga?

É verdade que nem todo o mundo se sente atraído por aquilo que o Yoga propõe em termos de visão, princípios, práticas ou estilo de vida. Porém, na hipótese de alguém querer viver essa visão, o bom-senso indica que esse desejo não pode se sobrepor aos deveres da pessoa em relação ao *dharma*, o bem comum, em nenhuma circunstância.



A respeito de para quem seria *Brahmavidyā*, o autoconhecimento, e o estilo de vida que o Yoga propõe, diz Śrī Kṛṣṇa na *Bhagavad Gītā* (VII:3): "Entre milhares de mortais, poucos se esforçam para atingir a perfeição, e entre os que conseguem atingi-la poucos são os que Me conhecem em essência".

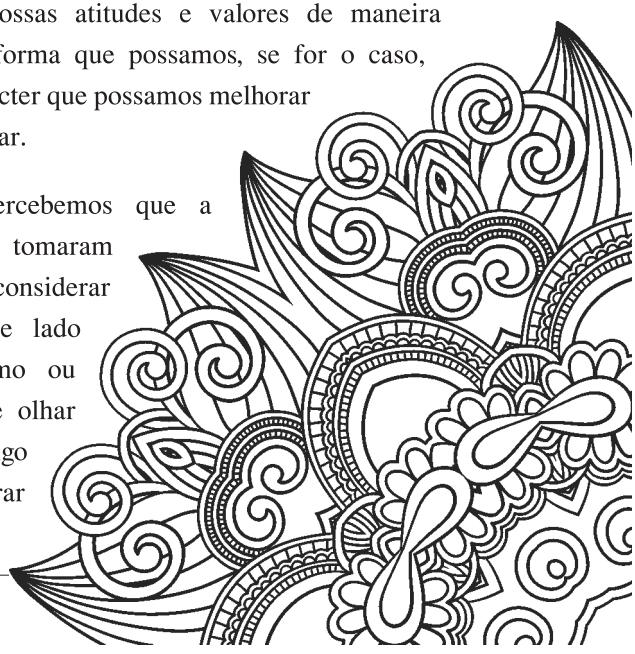
No entanto, por nobre que seja a missão à qual se dedica o *yogi*, essa missão não o exime de fazer a sua parte em relação ao

dharma. Muito pelo contrário: quanto maior o crescimento, maior a consciência, e quanto maior a consciência, maior a responsabilidade. Noutras palavras, precisamos descartar aquele cínico clichê que diz que o *yogi* estaria "acima do bem e do mal", e que se usa para justificar não apenas a apatia e a indiferença em relação aos demais, mas igualmente atitudes equivocadas de todo tipo e espécie.

Um dos bordões mais equivocados e tristemente frequentes deste relativismo moral é pensar ou dizer "Fulano fez aquilo pois essa é a verdade dele". Não há duas nem muitas verdades em relação ao *dharma*: ou respeitamos o bem comum, ou o atropelamos. Só para lembrar, *dharma* é compreender a maneira em que desejamos ser tratados e estarmos dispostos a estender esse mesmo tratamento a todos os demais.

A necessária reavaliação dos próprios princípios

Portanto, se faz sentido a conclusão de que quanto maior a consciência, maior a responsabilidade, torna-se necessário numa certa altura olhar para as nossas atitudes e valores de maneira construtivamente crítica. De forma que possamos, se for o caso, identificar rasgos do nosso carácter que possamos melhorar e outros que devamos neutralizar.



Por exemplo, se percebemos que a passividade ou a indiferença tomaram conta de nós, podemos considerar a possibilidade de deixar de lado questões relativas ao egoísmo ou àquela forma autocentrada de olhar para a vida na qual nosso umbigo é o centro do universo. Aliás, tirar

o próprio ego do centro das atenções costuma ser uma maneira eficiente de transcender a identificação com os próprios desejos e pensamentos. Isso nos ajuda a relativizar o que chamamos de nossos problemas.

Ao abrir os olhos para a realidade que nos circunda, estar disponíveis para olhar para o outro e perceber a dimensão real do universo, vemos quão pequenos são esses problemas, quão insignificantes são as coisas que ocupam nosso pensar/sentir cotidiano. Isso, por sua vez, nos ajuda a relativizar as dificuldades que possamos estar atravessando e enxergá-las apenas como o que são: situações tópicas inerentes aos papéis que representamos na vida.

Pegadas no caminho, fins e destinos

Sendo *yogis* e *yoginīs*, como somos vistos pela sociedade em que vivemos? Que marca deixaremos para o futuro? Para que desejamos ou buscamos uma vida longeva? Como seremos lembrados pelos nossos netos? Às vezes ouço relatos de avós de amigos que viveram dedicados ao Yoga ou a outras formas de espiritualidade. É lindo ver o quanto esses exemplos de vida marcam as gerações posteriores e motivam os jovens a viver uma vida significativa e plena.

Assim, cabe considerar nossos fins: aquilo em que colocamos nossas prioridades, tempo e energia. Um *yogi* ou *yoginī* terá sempre *mokṣa*, a liberdade, como meta primordial e o estilo de vida do Yoga como caminho e modo de agir. Ao longo da nossa caminhada, deixamos necessariamente pegadas: coisas que fizemos e que constroem uma imagem de quem somos ou fomos nos corações daqueles com quem convivemos ou a quem entregamos as coisas que a natureza nos legou na nossa presente geração.

Bukka White foi um grande *bluesman* do século passado. Em sua lápide, no cemitério de Memphis, no Tennessee, lê-se: “Booker

White. 1909-1977. Amado por todos". Ser amado por todos, como Bukka, é algo que só se consegue com muita entrega, solidariedade e amor em cada relacionamento. Para mim, importa pouco se ele não foi especialmente devoto, vegetariano ou abstêmio. Importa sim o exemplo, a gentileza, a herança que legou às novas gerações do blues do Delta do Mississippi e a forma como é lembrado.

O Karma Yoga não acontece na zona de conforto

Sermos lembrados como exemplos de compaixão, coragem ou amor não é algo que vai acontecer se nos fecharmos na indiferença ou na apatia, atitudes que, aliás, não têm nada a ver com Karma Yoga, o Yoga da ação, que abordaremos mais adiante. Nas estrofes 31 a 37 do segundo capítulo da *Bhagavad Gītā*, Śrī Kṛṣṇa explica a importância disto para o príncipe Arjuna, lembrando que ele, como defensor do *dharma*, precisa fazer o sacrifício de combater contra os membros da sua própria família que conspurcam a justiça e o bem comum e escravizam a sociedade.

Para Arjuna, entrar em batalha contra seu guru, amigos, primos e tios é algo que produz imensa dor. No entanto, consegue enxergar que seu sacrifício será em prol de um bem maior para a sociedade inteira. Assim, Śrī Kṛṣṇa o ajuda a compreender a importância da maneira *yogika* de agir, dentro do *dharma* e contemplando o bem comum, mesmo quando esse agir envolve fazer a guerra contra sua própria família.

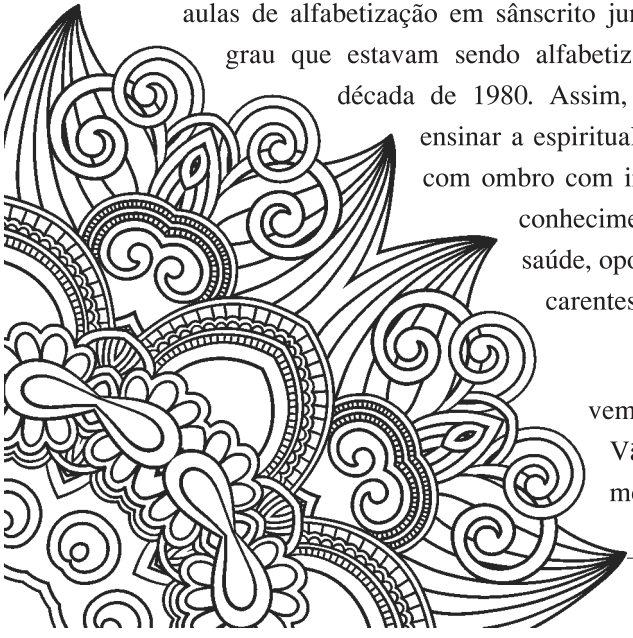
Se esse príncipe guerreiro não tivesse saído da sua zona de conforto, se não tivesse conseguido transcender seu próprio universo pessoal, quem lembraria dele hoje? E como? Diz Kṛṣṇa: "As pessoas falarão da sua infindável má reputação e, para as pessoas honradas, a má reputação é pior que a morte. Os corajosos pensarão que você fugiu da batalha por covardia e mesmo aqueles que lhe admiram irão olhar para você com desprezo". (*Bhagavad Gītā*, II:34-35).

Exemplos de ontem, exemplos presentes

Os exemplos de vida que tivemos dos *yogis* da antiguidade, bem como os que recebemos da presente geração, mostram-nos que a regra é uma postura social e política decididamente proativa na sociedade em que se vive. Muitos dos *yogis* dos tempos védicos foram conselheiros de reis e políticos, esclarecendo temas relativos ao *dharma* e à justiça aos monarcas, apontando erros e soluções, aconselhando, confortando e dando apoio onde fosse necessário. Os governantes, por sua vez, retribuíam à sociedade mantendo o mecenato, na forma da educação das novas gerações.

Desde tempos imemoriais, os *āśrams*, comunidades-mosteiros nos quais moram *yogis*, foram centros não apenas para preservar a espiritualidade e a cultura védica, mas igualmente lugares onde sempre foram promovidos o progresso, a transformação social e a educação. O típico *āśram* das regiões rurais ou montanhosas da Índia, por pequeno e humilde que seja, invariavelmente, mantém uma escola, um posto de saúde, ou ambos.

Este autor teve o privilégio de receber suas primeiras aulas de alfabetização em sânscrito junto com crianças do primeiro grau que estavam sendo alfabetizadas num desses *āśrams*, na década de 1980. Assim, a disposição dos *yogis* para ensinar a espiritualidade caminha sempre ombro com ombro com iniciativas para compartilhar o conhecimento e dar, através de educação e saúde, oportunidades para as populações carentes.



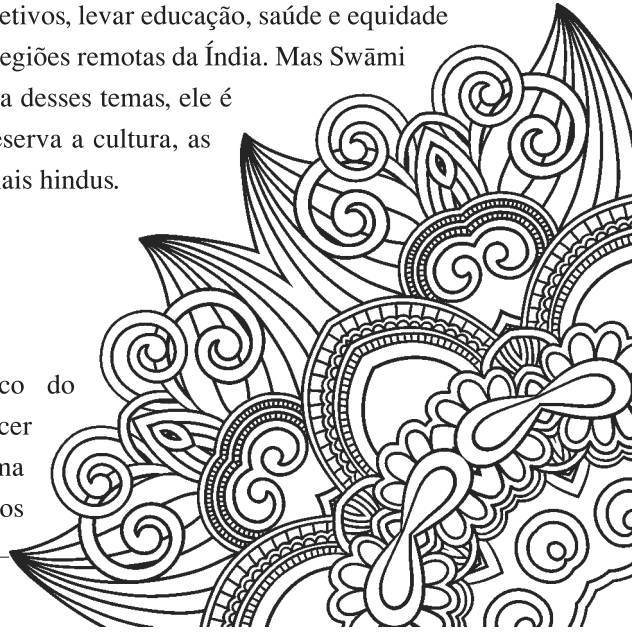
Um desses exemplos que vem do passado é o do *ṛṣi* Gautama Vājáśravasa, pai do célebre menino *yogi* Nachiketas, que

aparece na *Kaṭha Upaniṣad*. Apesar dele ser muito pobre, faz o esforço de doar suas poucas vacas (símbolos de riqueza e status na sociedade védica), em prol do bem comum.

Exemplos recentes muito relevantes em relação à militância social e política são os imortais Swāmi Dayānanda Sarasvatī, fundador do Ārya Samāj e lutador pela abolição do sistema de castas, Śrī Aurobindo, mestre do Yoga Integral e fundador de Auroville, e Swāmi Vivekānanda, que trouxe o Yoga para o Ocidente há mais de 120 anos.

Todos os três foram lutadores incansáveis pela independência da Índia contra o império britânico. O primeiro morreu envenenado a mando da Scotland Yard, polícia secreta inglesa. O segundo ficou anos encarcerado, acusado de atos terroristas contra o império e depois da independência se ocupou de construir um modelo de sociedade justa e sustentável em Pondicherry. O terceiro ficou famoso por ter atravessado o oceano para apresentar o Yoga ao Ocidente, mas é mais célebre na própria Índia como um dos artífices da independência daquele país.

E um exemplo vivo da nossa era, é Swāmi Dayānanda Sarasvatī, fundador do movimento AIM For Seva (www.aimforseva.org), que tem, dentre outros objetivos, levar educação, saúde e equidade social às populações tribais de regiões remotas da Índia. Mas Swāmi Dayānanda não apenas se ocupa desses temas, ele é igualmente um ativista que preserva a cultura, as artes e formas de vida tradicionais hindus.



Karma Yoga ≠ *seva*

Ainda sobre o tópico do ativismo social é preciso esclarecer que há uma diferença entre Karma Yoga e *seva*. Esses conceitos

aparecem muitas vezes misturados na mente dos praticantes. Karma Yoga é o Yoga da ação consciente, em que cultivamos a equanimidade ao reconhecer que temos o privilégio de escolher as nossas ações, mas não seus frutos.

Seva, por seu lado, é um termo que designa toda e qualquer ação feita em serviço voluntário. Aliás, a palavra significa justamente serviço, reverência, homenagem. Assim, é muito frequente vermos na Índia pessoas fazendo *seva* para honrar seus mestres e devolver à sociedade algo do que dela receberam.

Estando presente, a atitude *yogika* pode abranger todas as ações que fazemos. Estando ausente, mesmo quando fazemos ações concretas em prol do bem comum, elas não podem nem devem ser referidas pelo nome Karma Yoga. *Seva* pode ser Karma Yoga, se feito com atitude de Karma Yoga. Mas não há alguma ação chamada Karma Yoga.

Yogis e devotos fazem *seva* na porta dos templos servindo alimento aos peregrinos, prestando apoio aos pacientes nos hospitais, assistindo vítimas de catástrofes naturais e ainda nos *āśrams*, centros comunitários, escolas, prisões e bibliotecas, tanto nas cidades quanto nas áreas rurais. Cada um contribui com seus talentos, capacidades, tempo, recursos ou energia, para uma sociedade mais justa, feliz e realizada. E todos vão dormir tranquilos à noite, sabendo que algo foi feito nesse sentido, por pequena que a contribuição de cada um possa parecer.

Dhanyavada é ser grato

A compreensão de que tudo o que temos chegou até nós através da natureza e das leis de Īśvara, a inteligência criativa, nos leva a cultivar uma atitude de gratidão em relação à vida. Isso, por sua vez, transforma positivamente nosso olhar sobre os relacionamentos e a

maneira como construímos nossas atitudes perante o meio ambiente, a sociedade e as pessoas.

Gratidão é uma palavra linda, infelizmente desgastada nos dias atuais pela repetição contínua e o uso banal que às vezes a moda impõe a certos termos. Tem origem na palavra latina *gratitudo*, que denota aquilo que agrada ou provoca agradecimento. Em sânscrito, essa palavra é *dhanyavāda*, que não significa exatamente obrigado mas define uma atitude de reverência, equidade e disposição para servir, cultivar a graça e a aprovação em relação ao bem comum, ao que foi feito contemplando o *dharma*.

Não vemos pessoas na Índia dizendo *dhanyavād* (versão hindi desta palavra, na qual perde o "*a*" final), para agradecer, por exemplo, uma refeição ou um serviço prestado. A palavra de fato é reservada para momentos especiais como, por exemplo, para agradecer o ensinamento transmitido pelo guru ou denotar profundo agradecimento quando alguém nos presta alguma ajuda muito valiosa ou extraordinária.

O fruto do crescimento

A atitude de *seva* e as iniciativas que possamos tomar em direção à equidade e à justiça na sociedade em que vivemos são o natural reflexo do nosso crescimento, da reavaliação dos nossos valores e da maturidade interior, consequência e culminação do processo de compreensão de nós mesmos, o esclarecimento das dúvidas e a prática contemplativa: *śravaṇam-mananam-nididhyāsanam*.

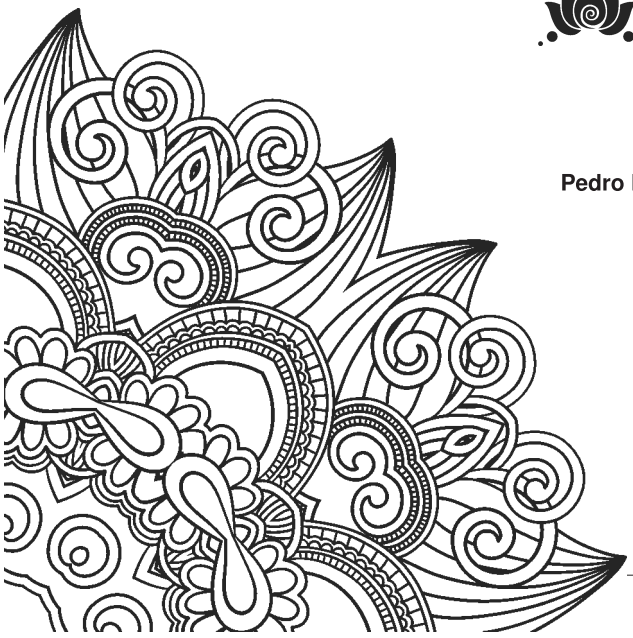
Para concluir, lembremos que tanto a atitude de Karma Yoga como as ações feitas em serviço dos demais, *seva*, excluem necessariamente os gestos de indiferença ou passividade que citamos no início. Finalizamos assim esta reflexão invocando o *svastipāṭha*, mantra da felicidade, tendo presente que ele não é apenas uma réstia de lindas

palavras alinhavadas, mas pede atitudes e ações práticas da parte de cada um de nós, praticantes e estudantes de Yoga, contemplando o bem comum:

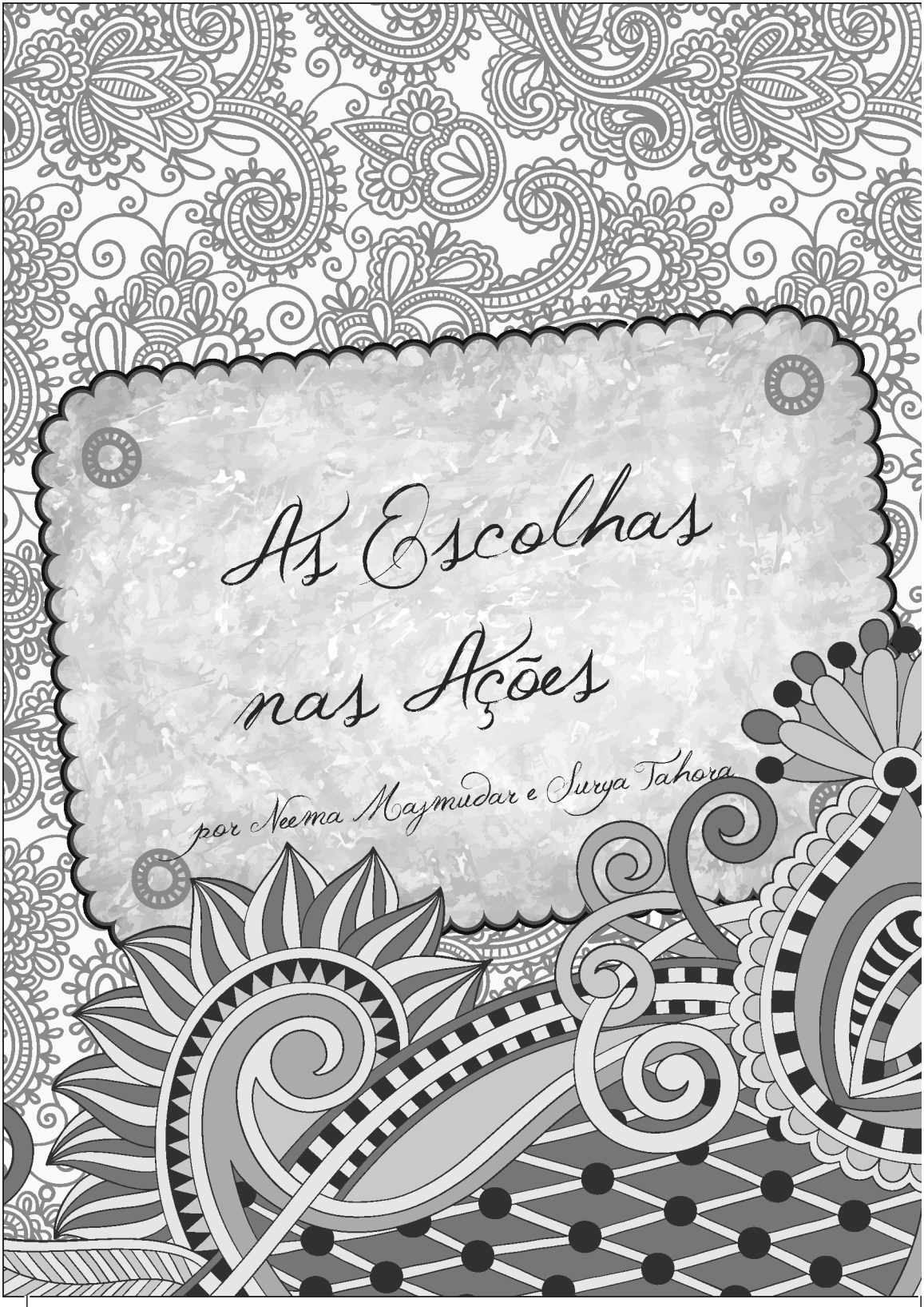
Oṁ svasti prajābhyaḥ paripālayantaṁ |
nyāyena mārgena mahiṁ mahīśāḥ |

gobrāhmaṇebhyaḥ śubhamastu nityam |
lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu ||
Oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Oṁ. Que o bem-estar na sociedade seja bem defendido.
Que os governantes caminhem na retidão e na justiça.
Que a sabedoria e o conhecimento sejam protegidos.
Que todos os seres, em todos os lugares, sejam felizes.
Oṁ. Paz, paz paz.

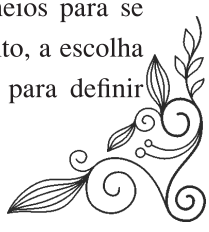


Pedro Kupfer pratica e estuda há tempos.
www.yoga.pro.br


As Escolhas
nas Ações
por Neema Maymudar e Surya Tahora

Tomando consciência de que somos interligados

Um dos critérios para determinar a ação é levar em consideração que somos interligados. O terceiro capítulo da *Gītā* introduz a ideia de *yajña*, que consiste num ritual védico para reconhecermos nossa coexistência com outros seres e forças do universo, e para demonstrarmos nossa gratidão por tudo o que temos através de oferendas. O simbolismo do ritual védico se estende à criação como um todo. *Kṛṣṇa* diz a *Arjuna* que a criação é um imenso *yajña* em que todos devem participar através das suas ações, não apenas para alcançar aquilo que desejam, mas também para apreciar o papel do outro em tornar a vida possível e de contribuir para o bem-estar do próximo em retorno. Assim, a vida é vista como um processo no qual todo o mundo executa ações como oferendas, em um contínuo ritual cósmico. As possibilidades do que pode ser realizado são infinitas, e os meios para se atingir os objetivos são inúmeros. Portanto, a escolha que fazemos na hora de agir é crucial para definir nossa qualidade de vida.



Assim, o terceiro critério de escolha de ação consiste em reconhecer que estamos interligados aos demais seres do universo. É importante ter consciência de que nossas escolhas repercutem não apenas em nós mesmos, mas também nas pessoas ao redor. Um exemplo simples que comprova isso é o fato de que a educação que damos aos nossos filhos afetará no tipo de pessoa que eles serão quando crescerem. E a personalidade deles vai determinar seus relacionamentos com cônjuge, amigos, colegas, filhos etc. As ações de hoje geram impacto nas próximas gerações, por isso temos que fazer nossas escolhas com responsabilidade.

A compreensão de que estamos interligados aos outros é essencial não apenas no âmbito da vida pessoal, mas também nas tomadas de decisão enquanto cidadãos de um país e do mundo. O mundo vive um momento de grandes desafios, como a mudança climática, o aquecimento global, a desordem política e econômica etc. Tomemos como exemplo o tema da mudança climática. Muitos dos desafios atuais vieram à tona porque a humanidade falhou ao determinar seu impacto no meio ambiente. Na busca pelo desenvolvimento industrial, os meios de produção foram altamente prejudiciais à ecologia por décadas. A princípio, a falta de conhecimento de tecnologias ecologicamente corretas foi a responsável pelo estrago. No entanto, com o passar do tempo, ainda que tecnologias verdes estivessem disponíveis, as empresas continuaram a produzir da forma mais barata, em vez de investir em tecnologias mais caras, mas ecologicamente corretas. As ações norteadas apenas pelo interesse próprio provocaram grandes problemas ambientais interdependentes e levaram

Uma vida atenta envolve reconhecer que a solução para problemas globais exige mudanças em ações individuais, já que elas são parte de uma imensa teia. Quando os efeitos de inúmeras pequenas ações se combinam, em algum ponto isso contribui para grandes transformações a nível global.

sofrimento a muitos países e povos. Nas ilhas do Pacífico Sul, por exemplo, países como Tuvalu são obrigados a lidar com a ameaça da sua total extinção devido ao aumento do nível do oceano. É preciso reconhecer que a existência e a sobrevivência desses países insulares está ameaçada, por conta das opções de produção e de consumo.

Existe uma tendência em tornar impessoais ou técnicos problemas de relevância globais. Lidamos com essas questões como se elas fossem distantes e assunto para governos, empresas e ONGs, e não nos dissessem respeito. Só que se reconhecermos a conexão entre todo o universo, focaremos na responsabilidade que temos quanto a esse desafio. Cabe levantar a pergunta legítima acerca do que realmente pode ser feito quanto ao aquecimento global, algo que requer intervenções numa escala muito maior do que a que um indivíduo é capaz de atingir. Aqui, é preciso reconhecer um ponto muito importante ao determinar a esfera de influência, como sugerido na *Gītā*. É claro que podemos não estar na posição de formular e de implementar grandes decisões de alcance nacional ou global, mas podemos fazer nossa parte. Podemos fazer com que amigos, familiares e colegas estejam mais conscientes da proteção do meio ambiente. Também podemos mudar hábitos, tais como deixar a luz acesa sem necessidade ou a torneira ligada enquanto escovamos os dentes. Outra ação dentro da esfera individual é promover mudanças na alimentação. Criações de gado são uma das causas da degradação ambiental, já que as vacas, superalimentadas para que se obtenha carne de boa qualidade, emitem gás metano, que contribui para a poluição e o aquecimento global. Decisões como parar de comer carne colaboram de forma significativa para a proteção do meio ambiente. Muitas vezes, a mesma pessoa que advoga pelo meio ambiente escolhe ignorar a própria responsabilidade na resolução de um problema global. Somos lembrados da frequente desconexão entre o que aconselhamos aos outros e as escolhas que fazemos. Já vimos uma *expert* em meio ambiente fumar sem parar! Uma vida atenta envolve reconhecer que a solução para problemas globais exige mudanças em ações individuais, já que elas são parte de uma imensa teia. Quando os efeitos de inúmeras

pequenas ações se combinam, em algum ponto isso contribui para grandes transformações a nível global.

Reconhecendo o lugar de intervenção

Quando visualizamos a nós mesmos e nosso papel no mundo como contribuidores, é importante ter em mente nosso lugar no esquema da vida. Todos nós gostaríamos de contribuir largamente com determinada causa. Só que cada um tem sua posição de poder e de influência no esquema da vida, o que determina a esfera de ação. Um político, um cientista, um líder religioso, um professor espiritual, um professor, uma dona-de-casa, um escritor, um jornalista, um arquiteto, um médico etc, diferem em termos das possíveis intervenções que podem fazer em cada área. E dentro desses grupos, cada indivíduo terá uma posição diferente quanto ao poder, influência e possibilidades de agir. Claro que essa posição pode mudar ao longo do tempo, mas reconhecê-la cria uma base realista a partir da qual contribuições construtivas podem ser feitas.

Qualquer ação, mesmo que pequena, é uma contribuição. O foco deve estar na ação. Depois de feitas as ações, podemos confiar na ordem. Toda boa ação tem recompensa, ainda que os resultados imediatos não sejam aquilo que esperávamos.

Voltando ao exemplo do aquecimento global, posso começar assumindo minha responsabilidade como consumidor e cidadão de um país mudando meus padrões de consumo, mas, enquanto indivíduo, não consigo mudar tudo em todos os níveis. Líderes globais têm um papel diferente, já que sua esfera de influência é muito maior. Da mesma forma, o executivo de uma empresa tem

mais influência quanto aos processos industriais que ele escolhe. Ações conjuntas de grupos, da mídia, de organizações, têm maior influência que ações de indivíduos isolados. Uma vez compreendido isso, a intenção de contribuir ganha direção prática. A chave para contribuir verdadeiramente é identificar o que pode ser feito em determinado momento e assumir ações concretas visando esses objetivos. Ao longo do tempo, o papel pode mudar e pode ser que sejamos postos numa posição em que se é possível atingir grandes metas. Como Mahatma Gandhi disse: "Seja você a mudança que quer ver no mundo". Com essa filosofia, ele conseguiu fazer com que toda uma nação lutasse contra os ingleses e conquistasse a independência da Índia.

Para concluir, para contribuirmos e atingirmos objetivos nobres, precisamos nos perguntar o que é que pode ser feito de tangível em cada uma destas esferas - meio ambiente, pobreza, religião etc -, dada nossa posição na sociedade. Em algumas esferas, podemos fazer muito, em outras, menos, mas sempre podemos começar. É preciso identificar metas realistas e trabalhar nelas com sinceridade.

Por exemplo, quanto a ser um contribuidor, podemos começar com nossa própria família, mudando a forma como interagimos com o cônjuge, filhos, pais, parentes etc, tornando-nos mais sensíveis às necessidades de cada um. Quanto a objetivos como a erradicação da pobreza, enquanto indivíduos, podemos contribuir para a educação de crianças carentes. Dedicar parte do tempo a ensinar, por exemplo, matemática a crianças pobres está dentro do nosso alcance. Quando Neema estava nos Estados Unidos, a universidade em que ela estudava havia criado um programa interessante, em que alunos tinham a oportunidade de ensinar crianças carentes de graça.

Qualquer ação, mesmo que pequena, é uma contribuição. O foco deve estar na ação. Depois de feitas as ações, podemos confiar na ordem. Toda boa ação tem recompensa, ainda que os resultados imediatos não sejam aquilo que esperávamos. É assim que nos tornamos objetivos

quanto à ideia de interligação e começamos a contribuir sem perdermos o ânimo ou a força de vontade. Uma vez que se começa a contribuir, a ordem se encarrega de nos trazer cada vez mais oportunidades de conhecermos outros indivíduos e grupos que compartilham nossa visão, e isso tem o poder de provocar mudanças numa escala cada vez maior.

O grupo *Times of India*, com a sua campanha "Lidere a Índia" e, mais especificamente, com o comercial "*Tree TV*", mostrou isso de forma brilhante. O vídeo mostra uma árvore caída, bloqueando o tráfego numa rua movimentada. Ninguém faz nada de construtivo, apenas gritam uns com os outros e culpam a ineficiência do governo local. Um garoto decide empurrar a árvore. Claro que sua força não é suficiente para mover uma árvore enorme, só que, ao o verem fazendo tanta força, outras crianças surgem para ajudá-lo. A ação das crianças chama a atenção de vários adultos, que são levados a ajudar também. Juntando o esforço de cada um, a árvore é retirada do caminho. A moral da história é que, na maioria das vezes, não respondemos adequadamente às situações: ou pensamos que não temos poder suficiente para lidar com um desafio, e daí não fazemos nada; ou exageramos nossa posição pensando que temos todo o poder para resolver o problema, e nos frustramos quando não conseguimos. Ou queremos mudar o mundo, ou nos sentamos afirmando que é impossível mudar qualquer coisa. Ambas as atitudes estão erradas! Precisamos encontrar um meio de mudar que esteja dentro da nossa esfera de influência para que as coisas evoluam. O que podemos fazer hoje pode não ser o mesmo que poderemos fazer daqui a dez anos. Começamos tomando a direção correta e a ordem cuida do resto.

Interconexão *versus* distanciamento

Aqui, gostaríamos de enfatizar que quanto mais compreendemos a realidade de que somos interligados, mais nos damos conta da futilidade do "distanciamento". Frequentemente somos

aconselhados a nos distanciarmos do mundo para nos tornarmos seres espirituais. Se olharmos no nível físico, esse conselho negligencia o próprio delinear do universo, onde ninguém consegue se distanciar do outro, já que estamos necessariamente conectados aos demais. Para ilustrar esse ponto, examinemos quantas pessoas contribuem para nos proporcionar uma única refeição. Teremos que considerar os fazendeiros, atacadistas, mercadores de fertilizantes, trabalhadores de cooperativas, feirantes, empresas de água, bem como as forças naturais que trazem a chuva. Tudo isso contribui para tornar uma refeição possível. Se é preciso confiar em inúmeras pessoas realizando uma série de atividades, então nossa separação física do universo é algo impossível.

A *Gītā* nos ensina a trazer o entendimento da ordem e da relação entre os seres às nossas escolhas de ação, através das quais amadurecemos. A *Gītā* não propõe a indiferença. O reconhecimento dessa interligação não conduz ao distanciamento ou indiferença, mas sim a nos tornarmos contribuidores na sociedade.

Será que esse conselho serviria para a indiferença emocional? Impossível. O cérebro humano foi feito para ter emoções. Não somos máquinas. As relações com os indivíduos são expressas através de emoções como amor, cuidado, gentileza. Seres humanos precisam demonstrar e receber essas emoções para sua saúde psíquica. Aqueles que recomendam tal indiferença não sabem o desserviço que estão fazendo. Num mundo interligado, expressar nossas emoções é algo saudável e inevitável.

Muitos pais vêm nos perguntar como fazem para se desapegar dos filhos. Respondemos que devemos amar nossos filhos, que eles precisam do nosso cuidado e dedicação. Na verdade, muitas crianças

sofrem pensando que não são amadas. Imagina o dano que um pai faz ao não demonstrar seu amor pelos filhos em nome do desapego ao mundo na busca pela espiritualidade.

Portanto, o senso comum de que a *Gītā* nos aconselha a sermos indiferentes não se sustenta. Na verdade, o que a *Gītā* fala é sobre maneiras de sanar nosso pensamento errôneo, que converte amor em ciúme, controle e outros comportamentos disfuncionais.

Vamos analisar brevemente quando o amor de alguém se transforma em ciúme. Se virmos alguém que amamos com outra pessoa, é comum sentirmos uma profunda sensação de perda ou ciúme. O pensamento correto deveria ser nos sentirmos felizes pela pessoa ter feito sua escolha, ainda que tenha sido por outra pessoa. Afinal, por que gostaríamos de estar ao lado de alguém que deseja estar com outro? Nesse contexto, o entendimento de que há uma ordem maior nos ajuda a reconhecer que não existe relacionamento perfeito. Na verdade, essa ordem permite o encontro entre pessoas que se complementam para que fiquem juntas por determinado tempo, e aprendam umas com as outras. Amor romântico que dura para sempre não passa de uma ilusão. Compreendido isso, podemos evitar sentimentos de rejeição e ciúme.

Resumindo, a *Gītā* nos ensina a trazer o entendimento da ordem e da relação entre os seres às nossas escolhas de ação, através das quais amadurecemos. A *Gītā* não propõe a indiferença. O reconhecimento dessa interligação não conduz ao distanciamento ou indiferença, mas sim a nos tornarmos contribuidores na sociedade.

A *Gītā* enfatiza que para ganharmos o conhecimento da realidade do Um, devemos amadurecer como seres humanos, o que requer um alargamento da nossa perspectiva estreita. A visão básica de indivíduos separados do todo deve ser substituída pelo entendimento de que tudo é *Īśvara*, manifestando-se na ordem em vários níveis (físico, biológico, psicológico, *dharma*, *karma* etc.). Esse conhecimento nos conecta fundamentalmente a todos os seres vivos do universo. O que se

segue é uma mudança no sistema de valores através do qual interagimos. Passamos a buscar o amadurecimento avaliando as diferentes situações que vivemos, e procurando a melhor maneira de contribuir no mundo dentro do nosso campo de influência.

Tornarmo-nos contribuidores também significa exigirmos menos dos outros. Geralmente, ao interagirmos no mundo, nosso foco está no consumo. Queremos maximizar o ganho e ter a certeza de que acumulamos o máximo para nós e nossa família. Como os recursos são limitados e todas as pessoas querem as mesmas coisas, a competição se instala. Agora, quando realmente assimilamos a visão da *Gītā*, desenvolvemos a capacidade de não exigir. Acabamos por cessar naturalmente a pressão colocada nos demais para obtermos o que desejamos, e focamos em contribuir. Passamos a nos orientar pelo que pode ser feito pelos outros, e não mais pelo que os outros podem fazer por nós.

Tornando-se proativo e inspirador

O ensinamento da *Gītā* acerca da relação entre os seres e da importância da contribuição afasta a ideia equivocada que muitos têm de que os textos sagrados da Índia, como a própria *Gītā*, ao enfatizarem a existência de uma ordem, influenciam as pessoas a serem fatalistas. Aqueles que acreditam nisso, alegam ser inútil fazer grandes esforços na vida para mudar o presente, já que o destino decide a natureza dos eventos que acontecem. Estes desenvolvem uma atitude de sentar e esperar, pois acreditam que a lei do *karma* vai cuidar de tudo, o que as torna negligentes e passivas na sua atitude.

A base desse equívoco está na falta de compreensão da ordem e suas implicações. A existência de uma ordem não significa que tudo está predeterminado. Significa que cada ação que fazemos se soma a uma complexa rede de leis infalíveis que irão frutificar em algum

momento e produzir um resultado - e não importa quão pequenas essas ações sejam. Quando compreendidos corretamente, os ensinamentos da *Gītā* se mostram muito distantes do senso comum. Ao destacar a ordem, a *Gītā* nos mostra a responsabilidade de agir para mudar, tanto nossa vida quanto o mundo. Sem o entendimento da ordem, fica difícil manter o entusiasmo e o interesse nas nossas buscas.

O que comumente acontece é começarmos a trabalhar numa causa justa, com altas expectativas de que faremos a diferença no mundo. Quando os resultados não saem como esperávamos, o ânimo vai embora. Disso, pode surgir certo ceticismo em relação ao mundo em geral, significa que, se o foco e o compromisso forem com um resultado específico, a decepção virá sempre que as coisas fugirem do esperado. No entanto, de acordo com a *Gītā*, quando o foco é na ação e há o reconhecimento de que uma grande rede de diferentes leis se combinam para produzir determinado resultado para cada uma das nossas ações - não importa quão pequenas - continuamos a nos esforçar ainda que os resultados não estejam de acordo com as expectativas. Uma vez estabelecido o entendimento da ordem, não desanimamos quando as coisas não saem da nossa maneira. Continuamos sendo proativos porque confiamos que toda ação bem-intencionada será, cedo ou tarde, recompensada. Quando existem compromisso e trabalho dedicados a uma causa, sem se deter em contratempos, as ações certamente vão beneficiar a humanidade, e podem funcionar como catalisadoras de mudanças ainda maiores no futuro.

O sábio e a ação

Por fim, gostaríamos de discorrer sobre a relação entre o sábio e a ação. O sábio produz *karma*? Para responder, é preciso que se entenda que Karma Yoga serve ao crescimento individual para se ganhar conhecimento. Uma vez obtido o conhecimento de si mesmo como consciência ilimitada, não nos vemos mais como fazedores, já

Kṛṣṇa é um exemplo de como é possível um sábio viver altamente envolvido sem ser afetado pelos eventos da vida. O espaço interno para lidar com os desafios da vida vêm da clareza de que os sábios desfrutam.

que nos enxergamos claramente como a verdade imutável. Tornamo-nos livres, não mais estando sujeitos às ações e seus resultados. Não que o *karma* se torne inútil ao sábio, mas é que as ações cumpriram seu propósito de dar a maturidade necessária ao conhecimento que leva a *mokṣa*, liberdade. Ações deixam de ter consequências para essa pessoa. Para fazer uma analogia, um físico renomado teve que estudar física no colégio para que pudesse entrar na faculdade. Só que depois de se tornar PhD, ele não precisa mais da física que aprendeu no colégio, porque esta já serviu ao seu propósito de permitir que ele chegasse aonde chegou. Não se pode dizer que a física do colégio foi inútil, mas tampouco podemos afirmar que ela tenha importância na presente condição do físico. Da mesma forma, não podemos dizer que o *karma* (ação) é inútil ao sábio, pois ele se utilizou do *karma* para ser quem é hoje, *karma* cumpriu seu propósito.

Como as ações não têm consequência para ele mesmo, não há nenhuma regra que diga que o sábio deve se retirar a um lugar calmo. A *Gītā* não valoriza a vida do renunciante, que devota sua vida a transmitir o conhecimento, se abstendo de todo o resto. A escolha de um sábio quanto ao estilo de vida depende muito do andamento da sua vida a partir das suas ações passadas (*prārabdha karma*). O livre arbítrio também conta na hora de decidir entre uma vida ativa contribuindo para a sociedade, ou uma vida quieta. Kṛṣṇa é um exemplo de como é possível um sábio viver altamente envolvido sem ser afetado pelos eventos da vida. O espaço interno para lidar com os desafios da vida vêm da clareza de que os sábios desfrutam.

Há quem considere esta lacuna de conexão do sábio com as ações algo problemático no que tange à ética. Pode-se achar que, se

um sábio não se enxerga como um fazedor, e se suas ações não lhe trazem nenhum resultado por conta do conhecimento, então ele pode cometer um assassinato sem estar sujeito às consequências. Como se a total liberdade dos resultados das ações fosse induzi-lo a transgredir a ética. A resposta é que o sábio, de fato, não está sujeito aos resultados das suas ações, mas isso não significa que ele vai abusar dessa liberdade e ceder, tornando-se antiético. Na verdade, para se tornar um sábio, é preciso ter assimilado tão bem certos valores, que viver de forma ética e compassiva passa a ser algo espontâneo e simples. O cuidado com os outros é parte integral do seu temperamento. Portanto, não é razoável interpretar que um sábio irá desconsiderar a ética por não estar sujeito aos resultados das ações. O *dharma* não é negociável no crescimento, e já que o sábio está bem mais além no seu caminho, não há como abster-se do *dharma*.

Artigo organizado a partir do capítulo 04 do livro “Living the Vision of Oneness”, de **Neema Majmudar e Surya Tahora.**
www.discovervedanta.com

Tradução
Julia Rebuzzi

Vivendo o Ideal

por Swami Chinmayananda

Você não é, infelizmente, o que acha que é. Você acredita ser bem-sucedido, mas os seus colegas de trabalho atribuem seu cargo provavelmente à influência do seu sogro. Você acredita ser eficiente e firme, mas as pessoas o consideram fraco e mal-humorado. Você se considera um pai amoroso, mas os outros dizem que você mima demais o seu filho. Você imagina ser um grande Romeu para a irmã do seu vizinho, mas ela o vê como lunático, embora do tipo interessante e divertido.

Assim, há uma grande distância entre o que você acredita ser e a forma como os outros o veem, com base nas suas ações. A ideia que você tem de si mesmo nada mais é do que a sua crença intelectual em alguma imagem ideal que faz de si mesmo; no entanto, nas suas interações com o mundo, você age exatamente ao contrário, e a única pessoa que está totalmente inconsciente da estranheza disso é você.

Todos temos uma dupla personalidade que atua dentro de nós em todos os momentos; uma personalidade em que acreditamos e outra com que atuamos. De modo grosseiro, podemos atribuir a primeira à nossa individualidade intelectual e a última à nossa pessoa física. Instruídos como somos, como produto de nosso estudo, apreço e admiração de algumas qualidades perfeitas, tanto morais como éticas, de outros grandes homens, temos uma vaga imagem do ideal que gostaríamos de ser. Essa imagem do ideal, quando cultivada por muito tempo em nós mesmos, torna-se tão claramente gravada em nós que acabamos por acreditar que somos o ideal que valorizamos. Mas, ai de nós! Os outros sofrem e resmungam sob as perseguições do que realmente somos em nossa vida.

Nossa autorrevelação, nosso crescimento, nossa personalidade e nosso charme podem brotar e florescer com toda força e alegria quando planejamos

e realizamos uma verdadeira tradução do nosso idealismo na nossa vida diária. Precisamos viver aquilo em que acreditamos. Devemos agir de acordo com as ideias que sustentamos. Devemos nos esforçar para viver a filosofia de vida que aceitamos. De outro modo, embora *bhaktas*, cometeremos loucuras para raptar nossa Sītā, causando não só nossa própria destruição, mas também o sofrimento de milhões de pessoas à nossa volta.

Como aspirantes e buscadores sinceros de uma vida cultural mais elevada, precisamos aprender a traduzir a imagem ideal que temos de nós mesmos na nossa vida cotidiana. Isso somente é possível por meio de um autoexame regular e sincero, bem como uma introspecção longa e cuidadosa. Todos os dias, veja o teatro da sua própria vida projetado em sua tela mental e observe. Edite a peça; tome novas decisões; descubra as falhas e as evite nas próximas 24 horas da sua vida. Assim, uma por uma, elimine suas fraquezas em seu contato e interação com as pessoas, em seus sentimentos mentais e emoções, em sua impressão intelectual das coisas e dos seres.

Uma pessoa ociosa satisfaz-se apenas em contemplar uma vitrine. Saia para o mundo. Sue e labute. Ganhe e poupe e, rico com os frutos do seu próprio trabalho honesto, volte à loja. Empurre, abra a porta e entre. Aproxime-se do balcão. Peça o que te fascina. Apodere-se do que é seu. Então, nunca se permita sentir-se satisfeito em reconhecer as glórias na vida de alguém; quando admirar a humildade de Cristo, a compaixão de Buda, as alegrias de Kṛṣṇa, o sofrimento digno de Rāma, a sabedoria de Vasiṣṭha ou a filosofia dinâmica de Śaṅkara, nunca se sente apenas para olhar para eles e, em uma admiração fútil, apenas acreditar neles, mas sinta a necessidade de cultivar essa personalidade nobre e divina em você mesmo.

Seja agressivamente bom. Esforce-se muito, desenvolva essas características, viva e se expresse no mundo. Seja um Dhananjaya.

O que eles fizeram, nós também podemos fazer. Não há nada que não possamos alcançar. Não existe nada impossível para um homem determinado, sincero, dedicado e justo. Não se poupe até chegar ao pico. Deixe os vales para os outros - os menores - que estão satisfeitos com sua mesmice e conflitos mútuos. Não se satisfaça a não ser com o pico ensolarado da perfeição espiritual, onde a realização do verdadeiro conhecimento védico espera por você.

Swami Chinmayananda nasceu em 8 de maio de 1916, no Kerala, sul da Índia. Em seus 42 anos de ensinamentos e viagens, realizou diversos trabalhos sociais, construiu escolas, hospitais, clínicas e coordenou a reconstrução de alguns templos. Publicou mais de 35 livros, incluindo comentários das *Upaniṣads* e *Bhagavad Gītā.* Era firme e incisivo em seus textos e no seu propósito. Foi engajado na defesa e valorização da cultura védica. Faleceu em 1993. Em 1953 alguns de seus discípulos de Madras deram início a um grupo de estudos que denominaram Chinmaya Mission. Este grupo se tornou posteriormente a conhecida instituição de mesmo nome comandada inicialmente pelo próprio Chinmayananda e atualmente por seus discípulos.

Artigo traduzido do livro “As I Think” de Swami Chinmayananda, publicado pela Central Chinmayananda Mission Trust, Mumbai, India.
www.chinmayamission.com

Tradução
Daniela Faria

YOGA NA PRÁTICA

Yoga
e Ativismo Social

com
Carlos Augusto D'Aguiar,
Janisleine Mara de Oliveira
Goura Nataraj

Dando continuidade ao tema "Yoga e Ativismo Social", neste Yoga na Prática conversamos com três *yogis* que arregaçaram as mangas e oferecem um pouco de si, de seu conhecimento, sua prática e seu tempo em prol de causas coletivas. Fizemos uma pesquisa de trabalhos voluntários de Yoga e de *yogis* que acontecem em todo o país. Ficamos surpresos, são muitos. Gostaríamos de compartilhar todas essas incríveis experiências de diversos professores espalhados pelo Brasil, mas tivemos que escolher três. São belos relatos que esperamos inspirar novas iniciativas, despertar novas ideias e incentivar ações de engajamento.

Yoga na Laje

O projeto Yoga na Laje oferece aulas gratuitas, desde junho de 2012, na comunidade da Rocinha. O projeto foi idealizado por Carlos Augusto D Aguiar, que alugou com seus próprios recursos uma laje na estrada da Gávea e bravamente toca esse belo projeto. O projeto ganhou visibilidade, hoje conta com outros professores voluntários e as aulas acontecem na Biblioteca Parque da Rocinha.

Criado no Jardim Pernambuco e surfista desde a juventude, Carlos conheceu o Yoga há cinco anos. E durante uma visita à Rocinha, por sugestão de uma amiga, percebeu que ali era o local ideal para iniciar o projeto, que hoje é um sucesso e pode ser expandindo para outras comunidades.

www.facebook.com/yogarocinha

O que lhe fez buscar o Yoga e como o Yoga lhe ajudou?

Há 7 anos atrás, comecei com exercícios de Academia, eles me deprimiam, era chato. Então entusiasmou-me o Yoga e comecei porque na academia abriram uma sala pequena com aulas de Yoga. De cara fiz, com enorme dificuldade, suei muito, muito desequilibrado. E mesmo sendo aulas para iniciantes, foi dificílimo, mas o linguajar do professor estimulou e fui procurar um lugar só de Yoga. Foi espetacular! Fui aos poucos, aula por aula, melhorando, evoluindo. Ao contrário da ginástica, o Yoga era evoluir apenas com meu próprio peso. Assim foi, assim continua sendo. O Yoga me ajuda dando muito mais força, muito mais fôlego, muito mais equilíbrio no corpo, na vida.

Você já passou por uma situação de dependência química? Qual o papel do Yoga no seu processo?

Sim, passei por esse problema, essa doença, corretamente falando. O Yoga deu sustentação a minha recuperação. Yoga me levava imediatamente para "sentimentos especiais", instantaneamente. Nunca professores de atividade física tinham me chamado atenção tanto para o Ar, para a Respiração. O Ar, fiquei sabendo via professores de Yoga sábios no início, é Estímulo Divino. A menor coisa, aparentemente insignificante, mas constitui a melhor felicidade.

Qual era a sua relação com a comunidade da Rocinha antes de começar a dar aulas lá?

Quando criancinha mesmo, estive lá para ver uma corrida de Fórmula 1 [no circuito da Gávea, onde foram sediados 16 vezes o Grande Prêmio do Brasil]. Fui com meu pai e meu avô. As pessoas da Rocinha me olhavam com sorriso e carinho, me lembro muito bem. Estou lá para devolver a gratidão daqueles olhares, dar paz, alegria, amizade e saúde. Minhas relações com a Comunidade se limitaram por décadas à engenharia,

obras, as contratações de operários moradores de lá da Rocinha. Eu nunca mais tinha ido à Rocinha desde aquela corrida, quando criança. Era um local que nós do Leblon nem passávamos perto com medo da violência reinante.

Como surgiu a ideia de levar o Yoga para a Rocinha?

Eu fiz um projeto de inaugurar numa laje, só que sofisticadíssima, caríssima, só para alunos bilionários. Iria ser um sucesso na certa, seria na Vieira Souto, praia de Ipanema, num hotel de luxo de um amigo dos primórdios do Surf no Rio. Estava demorando o início e uma amiga extraordinária que tenho me convidou para eu conhecer o empreendimento social dela na Rocinha, exatamente após a intervenção pacificadora. Almoçando com ela lá, de frente para o empreendimento dela, relembrei a negociação da Laje em Ipanema, no hotel, e ela brilhantemente me apontou uma laje, olhando o céu da Rocinha e me disse: "aqui seria mais justo Carlos, as criancinhas precisam tanto, as mães também, as famílias também". Ela que me deu a luz e ainda me arranjou a corretora pra achar o ponto. Rodei, rodei, rodei com a corretora e acabei alugando a laje em cima do empreendimento dela.

Muitos pensam que o Yoga é para abastados e de fato o Yoga no Ocidente é mais aceito entre a classe média e alta. A partir da sua experiência no projeto, como é a aceitação do Yoga na comunidade?

Maravilhosa! Crianças e adultos. Crianças se divertem e ficam mais calmas. Adultos se empenham a sério e liberam tensões. Crianças e adultos evoluem muito rápido. A violência diminuiu dramaticamente. A aceitação da comunidade é maravilhosa, as duas Associações de Moradores vibraram, a Rádio Rocinha adorou.

Você mesmo patrocina o aluguel da laje onde o projeto acontece. O que lhe move a disponibilizar o seu tempo, dinheiro e energia enquanto

poderia estar no sofá de sua casa ou na praia?

Sim, de junho de 2012 a julho de 2013 paguei aluguel e as demais despesas. Meu trabalho intenso para o Governo do Estado voltado a dependentes químicos, todo o salário era direcionado para pagar as despesas. Em julho de 2013 fomos convidados por um gerente da Biblioteca do Estado para que as aulas acontecessem na Biblioteca, assim fiquei livre dessas despesas mas continuo pagando meu deslocamento e alimentação.

Fui movido inicialmente por uma amiga, Polly, ela que deu a luz na minha mente lá mesmo na comunidade durante um almoço. E desde o início sou e fui movido pelo olhar, motivação, aceitação extraordinários de todos, literalmente todos os alunos.

Hoje muito me move a ajuda que recebo das "professoras voluntárias", brilhantes! São professoras dos mais sofisticados locais de prática do Rio, sem dúvida.

Como é sair da rotina dos *studios* e dar aula na comunidade? Você já passou por alguma situação mais desafiadora?

Estou gostando do contato com tanta gente boa que querem de mim só a aula, sabem que não tenho dinheiro e que demonstram tanta gratidão nas expressões, nas palavras.

Situação desafiadora, tive, tenho. Na laje que pagava aluguel eu mesmo desenhei, comprei cabos de aço, lona plástica e escalei para furar a laje, pôr os pinos de fixação a uma altura de 6 andares, uma loucura, segundo alguns que viram, mas eu estava firme.

Outro desafio que penso agora é como vai ser para eu manter o estímulo das professoras brilhantes que não me cobram nada e sabem que eu não poderia pagar. O Estado me ofereceu, aceitei a laje da biblioteca de graça, mas espero que se comovam com um pouco mais de generosidade e admitam os professores do Yoga na laje como funcionários.

Além da novidade de Yoga lá, de graça para quem quiser, atraímos um monte de gente para as outras atividades da Biblioteca que estava bem

caída. Já que tem um monte de funcionários da burocracia lá, que tal pagar salário pra quem trabalha no destino da Biblioteca, oferecendo diretamente cultura, saúde, bem estar, paz. Até livros fantásticos conseguimos doação de editores paulistas que acham o máximo o Yoga na Laje, viram na internet. No exterior, Alemanha, Inglaterra, Estados Unidos, já saíram reportagens.

Acredito que a maior parte dos alunos não conhecia o Yoga e não havia praticado antes. O que você percebe que as pessoas buscavam no Yoga, quais eram suas expectativas?

Nenhum aluno já havia praticado. Os que aparecem desconfiam que faz bem e que pode resolver problemas de coluna e outros. Eles perguntam sempre. Não chegam com conhecimento algum.

A religiosidade das pessoas na comunidade em algum momento é ou foi um empecilho? Como você lida com isso?

A princípio essa foi minha única preocupação, fora o trânsito de Índia que eu não sabia a semelhança. Mas não tivemos problemas com a religiosidade. Eu não usava qualquer expressão de religiosidade exótica para a comunidade, nem gravuras ou histórias.

Qual é a maior transformação que você observa nos alunos e em você nesse processo?

Transformação neles e em mim. Eles se concentram maravilhosamente com a prática. Eles passam a adorar ficar em paz, em profundo relaxamento no *śavāsana*. Observo que todos adquirem um encantamento extra. Transformam-se em divulgadores de vida mais saudável.

A transformação em mim foi falar para muita gente, acrescentar uma profissão surpreendente, jamais pensada. Sou mais paciente com tudo, o que é muito importante, pois a "paciência pode mais que a sabedoria".

Impressões 3 - Yatna Rosa

Janisleine Mara de Oliveira nomeou o seu projeto de "Impressões 3 – Yatna Rosa". Após viver um caso de câncer de mama na família, viu a sua mãe passar pelas diversas fases da doença, inclusive o seu estigma e peso social. Essa vivência a tocou profundamente e despertou a sensibilidade em relação a outras pessoas que passam pela mesma situação. Decidiu então oferecer aulas de Yoga gratuitas em Indaiatuba, para mulheres com câncer de mama. O projeto, diz Janisleine, "preconiza com as ferramentas do Yoga despertar a busca interna pelo bem estar físico, emocional e espiritual interferindo positivamente na vida da paciente com câncer de mama, seguindo na parte física o protocolo de orientação do Caism (Unicamp)".

Janisleine era técnica em bioquímica e, de acordo com suas palavras, "queria saber o que é respirar. O que tem no ar? tal ciência não me dava a resposta". Essa curiosidade a levou ao Yoga. É praticante desde 2000 e fez formação no TTC Yoga Sivananda.

www.yatnamarayoga.blogspot.com.br

Como surgiu a ideia e o que a mobilizou a oferecer aulas gratuitas de Yoga para mulheres com câncer de mama?

Quando minha mãe fez o esvaziamento da axila, veio a informação da necessidade de se fazer os exercícios apropriados para a drenagem linfática do braço e que seguindo as instruções o braço não incharia. Mas eu via várias pacientes com o braço inchado, com algumas infecções e isto me preocupava muito, me preocupava o sofrimento. Eu conversava com elas, as mesmas não faziam os exercícios em casa,

faltava incentivo, conscientização e companhia. E esta doença causa certa solidão, uma impressão errada de que estão sozinhas. O Glauco Tavares tem o projeto SHSF e, em uma conversa com ele, me sugeriu a ideia. Ele gostou e me convidou para realizar o projeto, mas sei que isto demandaria viagens e ainda não posso, então comecei por aqui. Por mais que o SUS ofereça todo o tratamento e medicamentos, os gastos com a paciente ainda são altos, por isso não cobro.

Quais são as demandas específicas e como o Yoga pode ajudá-las?

A procura ainda é pouca, pois o impacto da doença é muito grande e as aulas devem começar logo após a cirurgia em um momento em que a paciente está bastante fragilizada. O Yoga na parte psicológica ajuda a trazer tranquilidade, afastar o medo, a melhorar o sono, melhora a resposta imunológica. Traz uma nova consciência para o corpo e através dos *āsanas* conseguimos fazer a drenagem linfática necessária do braço onde ouve o esvaziamento da axila.

Como é para você, tendo passado pelo processo com a sua mãe, agora trabalhar com pessoas na mesma condição?

"A gente só cresce com o sofrimento!". Nossa, sempre tive bronca desta frase, não dá pra crescer na felicidade? Sim, dá... E assim fui aprendendo e abrindo caminhos. Dois anos e chega a notícia: exames negativos. Acabou! Consegui dormir uma noite inteira sem sonhos malucos. Acordar, numa manhã linda, olhar para minha mãe e ver a vida renascendo, sorriso no rosto, brilho nos olhos, planos... Deu certo. Acabou a correria, acabou a agenda, acabou o medo. A vida agora só precisa de manutenção. Hora de reflexão, eu sempre faço isso quando algo finda. A vida é tão bonita quando a gente sabe o que fazer com o tempo que sobra. Quando aprendemos a respeitar, admirar e aceitar lágrimas e sorrisos nossos e alheios. Quando, por último, aquilo que queremos coincide, ou quase, com aquilo que realmente precisamos. E eu precisava de tudo isto, para hoje olhar para estas

mulheres e conseguir estender as mãos, falar que são só momentos, que devemos centrar na vida e não na doença.

Qual são as principais dificuldades que você tem encontrado com o projeto?

A maior dificuldade é a divulgação, como é um projeto sem fonte de renda até mesmo para mantê-lo, conto apenas com apoio dos amigos e das fisioterapeutas do Caism. Outro ponto muito importante também é o transporte para as pacientes no início do tratamento, sem poderem dirigir ficam na dependência dos familiares.

Que dica você daria para quem tem interesse em fazer trabalho semelhante?

O câncer de mama é uma doença que atinge cada "pedacinho" da vida de um paciente. O impacto do diagnóstico, as novas demandas do dia a dia, as dores e outros inconvenientes do tratamento. Corpo e mente experimentam desconhecidas e imprevisíveis sensações e, muitas vezes, tiram do paciente a possibilidade de exercer controle sobre si mesmo.

Aceitar os novos limites e buscar maneiras de ter bem estar físico e emocional dentro das condições que a doença impõe, são medidas importantes para ter qualidade de vida durante o tratamento. É muito importante que o professor conheça todas as etapas do tratamento, conheça os efeitos colaterais dos medicamentos, e os efeitos do esvaziamento da axila para poder direcionar os *āsanas* e que converse com as alunas para entender o seu sofrimento e direcionar de maneira mais eficaz o *Yoga Nidrā*.

E também acreditar: câncer de mama não mata, tem cura. Não me agrada a campanha agressiva que passa nos meios de comunicações. Isto é colocado na memória coletiva. O que se dizer a uma paciente com o resultado de uma biopsia positiva, quando isto já esta implantado em sua mente?

Ciclo Iguaçu

A Ciclo Iguaçu**,** Associação de Ciclistas do Alto Iguaçu, é uma organização sem fins lucrativos que incentiva a cultura da bicicleta como meio de transporte em Curitiba e região metropolitana. Foi fundada em maio de 2011 e tem realizado um importante papel na construção de políticas públicas para o uso da bicicleta, procurando estabelecer diálogos construtivos com o poder público e demais instituições da sociedade civil.

Conversamos mais uma vez com Goura Nataraj, um dos fundadores da Ciclo Iguaçu. Goura nasceu em Curitiba em 1979. Descobriu o Yoga aos 16 anos e desde então persiste neste estudo que determinou fortemente seu caminho de vida. Em 2005 juntou-se ao coletivo de arte Interlux e aí teve início o ativismo da bicicleta, questionando o urbanismo dominante que prioriza os carros em detrimento do ser humano. Em 2011 participou da fundação da Associação de Ciclistas do Alto Iguaçu (www.cicloiguacu.org.br), entidade que coordena até o presente momento. Goura dá aulas de Haṭha Yoga e de introdução ao sânscrito e à *Bhagavad Gītā*, em Curitiba e em diversas cidades. Lançou, em 2013, seu primeiro livro "O Grande Meio Dia" - uma coletânea de ensaios que abordam temas relacionados ao Yoga, à política e ao meio ambiente.

www. cicloiguacu.org.br

Você vem trabalhando intensamente desde 2005 na promoção da inserção da cultura da bicicleta na pauta da política de mobilidade em Curitiba. Qual o papel do Yoga no seu engajamento?

Quando pensamos no Yoga temos, em geral, duas ideias bem definidas e estereotipadas. Yoga é uma prática de bem-estar que executamos em escolas e academias, ou Yoga é retirar-se do mundo, viver em alienação

num pretenso afastamento das coisas mundanas. Ambas as visões, a meu ver, são limitadas e não traduzem adequadamente o potencial transformador do estudo e da prática do Yoga. Não vejo como pensar o Yoga sem engajamento. Todo conhecimento adquirido é um passo a mais na busca por consciência. Se vamos expandindo esta consciência e percebendo melhor nosso próprio espaço interior, devemos estar atentos também às dinâmicas do espaço exterior, do qual não estamos separados e cuja harmonia e integridade não podemos nos furtar de defender. Mesmo os sábios que moram nas margens do Ganges ou do Yamunā têm que conviver, diariamente, com a sujeira e a poluição. A devastação da natureza segue em ritmo alarmante, a poluição das cidades é crescente, a matança de animais para o consumo industrial de alimentos está destruindo as florestas, os mares e os rios do mundo inteiro. Vamos ficar parados, cantando nossos mantras da paz, contemplando a degradação crescente de dentro de nossos carros ou por intermédio de toda parafernália eletrônica que tomou conta de nossas vidas, ou temos o dever, pela consciência adquirida, de irmos além, de nos doarmos um pouco mais, de dedicarmos nossas vidas a algo maior? Estas ações - *karmas* - as quais tenho me dedicado nos últimos anos foram, gradualmente, se estabelecendo a partir desta compreensão. Existe também a ideia de *karuṇā/kṛpā* que é a palavra em sânscrito para compaixão, sentir a realidade do outro. A destruição do mundo não é figura de linguagem. É realidade que nos assombra a cada instante, seja na violência dos centros urbanos, ou na divisão social injusta, na qual a única coisa que iguala ricos e pobres é a ilusão compartilhada, por uns e outros, que mantém o consumo como caminho e meta da salvação, ou seja, ainda, na proliferação da indústria bélica, nuclear ou agropecuária.

Sinto que o Yoga é uma ferramenta extremamente forte para despertar as consciências adormecidas. Seja pelo Haṭha Yoga, ou diretamente pelo estudo, pelos mantras ou pela meditação, a pessoa começa, através do Yoga, a se conhecer melhor, a olhar um pouco mais para si, a perceber certos padrões negativos e limitantes já incorporados na forma de hábitos, atitudes e valores. Todo *yogi* é um cidadão, que se alimenta,

trabalha e vive em sociedade. Podemos expandir a 'luz' interior (*antar jyoti*) adquirida pela prática do Yoga para iluminar uma sociedade que parece cega, que insiste na violência e em caminhos insensatos.

Em 2009 na edição 24 fizemos uma entrevista sobre o mesmo tema. Nessa época ainda não havia a Ciclo Iguaçu. O que é a Ciclo Iguaçu e quais foram os ganhos que vocês conseguiram em prol da cultura da bicicleta em Curitiba de lá para cá?

A Associação de Ciclistas do Alto Iguaçu (Ciclo Iguaçu) é uma entidade sem fins lucrativos que fundamos em maio de 2011 com o propósito de avançar nas demandas e reivindicações que possibilitem a transformação de Curitiba numa cidade verdadeiramente amiga da bicicleta. Em Curitiba, como em todas as capitais e grandes cidades do Brasil, quem dita as regras do urbanismo, de fato, são as indústrias automotivas e do mercado imobiliário. Cada vez mais nossas cidades estão insuportáveis e o pior é que o mesmo modelo de 'desenvolvimento' é copiado pelas cidades menores, que já estão igualmente infestadas de carros. A Ciclo Iguaçu conseguiu inserir a bicicleta na pauta das últimas eleições municipais e está em cima para que as promessas sejam cumpridas. É dever do Poder Público criar estrutura de segurança para pedestres, ciclistas e pessoas com deficiência. Não podemos aceitar que o planejamento urbano seja centrado no automóvel. É necessário rever esta lógica que foi deliberadamente imposta em nossas cidades nas últimas décadas. Colocar o ser humano como prioridade, como medida e escala, é imperativo para que possamos reconquistar a cidade, que ela possa de novo ser um local de convívio, com ruas vivas, atrativas, com pessoas que caminham e se encontram por aí. Além, é claro, da pauta principal que diz respeito à criação de ciclovias e ciclofaixas, defendemos restrições ao automóvel, a diminuição do limite de velocidade, a prioridade absoluta ao pedestre e à acessibilidade. Não percebemos, mas o carro disciplina não só nosso corpo, mas também a mente, nossas emoções, sentimentos e reações acabam sendo distorcidas, moldadas até mesmo, pela dinâmica imposta pela motorização. Podemos imaginar

cidades onde o transporte seja feito maciçamente por bicicletas, cidades cheias de *prāṇa*, ar puro, água pura e espaços verdes de contemplação? Se podemos ainda imaginar e sonhar, podemos partir para ação e construir, juntos, estas novas cidades.

Muitas vezes o trabalho para a transformação e para a conscientização é constante, mas as transformações são lentas. Qual é a sua principal motivação no processo?

Na *Gītā* o termo Karma Yoga aparece como uma visão de mundo, não é bem uma prática, é uma atitude do espírito, um posicionamento interior. Executar a ação, oferecer os frutos da ação, com devoção, e não ansiar pelos resultados. Tudo o que temos feito nestes anos é Karma Yoga. Outro termo bonito que aparece no Yoga de Kṛṣṇa é *loka sangraha* - para o bem de todos os seres. Como o resultado do *karma* é algo que não depende de nós, o melhor a fazer é cultivar, todos os dias, o desapego e seguir semeando, na esperança de que alguma coisa de bom frutifique no meio de tanta violência e ignorância.

Também me sinto muito atraído ao conceito de 'escultura social' do artista alemão Joseph Beuys. O artista, diz ele, pode influir na sociedade, utilizá-la como matéria prima, transformá-la conscientemente. Como o que me levou a este ativismo da bicicleta foi o Yoga e a arte, sinto-me bastante conectado a estas referências. O processo de libertação (*mokṣa*) não pode ser visto de forma isolada. Até mesmo o Buddha, que poderia ter se isolado após o *nirvāṇa*, decidiu seguir viajando e, por compaixão, ensinando o caminho da virtude. Todos os mestres do Yoga, cujos exemplos devem nos inspirar, foram homens e mulheres ativos, presentes em suas comunidades, que participaram e influenciaram tomadas de decisões.

Se as pessoas que possuem um pouco de virtude se esquivam da vida pública, como podemos nos espantar com o baixo nível da atual política que está por aí? Existe um poder de decisão, de escolhas na esfera individual, que pertence a cada um de nós. Como nos alimentamos,

como nos transportamos, como gastamos ou não nosso dinheiro, como nos relacionamos uns com os outros, como desfrutamos de nosso tempo livre, todas estas questões são políticas. Dizem respeito à vida em sociedade. Imaginemos a força de um boicote absoluto! A força de dizer não, eu não quero isto. Não preciso disto. Este é um poder que diz respeito a muita coisa e que está longe de ser inócuo. Ele é perigoso, pois pode fazer com que a massa pensante se prolifere, questione a propaganda e deixe de ser tão mansa. Não violência não é sinônimo de mansidão. Devemos ser fortes e perseverantes na proteção do *dharma*, na busca da harmonia.

Você é filósofo e escreveu uma dissertação sobre Schopenhauer. Na sua opinião, qual é a relação entre o filósofo e o *yogi* na transformação da sociedade.

Schopenhauer, em verdade, não foi muito progressista em relação a isto. Muito pelo contrário, era parte de uma elite abastada e que não estava muito disposta a abrir mão de seus ganhos. Ainda assim, chama atenção nos escritos do filósofo de Frankfurt, sua defesa veemente dos direitos dos animais, sua retórica firme e decidida contra a crueldade e a exploração, tanto dos animais quanto dos próprios seres humanos. Em Schopenhauer, a tarefa principal que se impõe ao filósofo é a aquisição de uma visão profunda do mundo e de si próprio, que possibilite o início, diz ele, de uma 'clarividência filosófica'. O sujeito deve perceber a existência do mundo e se espantar com isto. Da mesma forma, deve se perceber, existindo e sendo o receptáculo do mundo inteiro. A visão da unidade é central para Schopenhauer. O mundo, para o filósofo, é um local de sofrimento, é o próprio *saṃsāra*. Não devemos nos iludir. A fortuna e a natureza nos fazem de joguetes. Estamos soltos e à beira do precipício. A queda, no entanto, não indica destruição alguma, pois tudo o que existe é o mundo, ele próprio, que ganha autoconsciência com o filósofo que 'vê' as coisas como elas são – vê a coisa em si.

Mas, voltando à pergunta, creio que as pessoas de natureza brahmínica (intelectuais e artistas) precisam contribuir ativamente com a comunidade onde vivem. A história da filosofia nos dá exemplos brilhantes de filósofos ativistas, que iam pras ruas, escreviam e não se contentavam apenas com o desenvolvimento silencioso da sabedoria. Sartre, Foucault, Russel, Marcuse, Illich e muitos outros mostraram o potencial transformador do pensamento quando este rompe as salas de aula, os espaços controlados do mundo acadêmico, e começa a influenciar a sociedade como um todo. É importante que tenhamos o espaço de crítica e o espaço de práxis, de ação. Lembrando da famosa afirmação de Marx, ainda válida nos dias de hoje: "Os filósofos se limitaram a interpretar o mundo de diversas maneiras; mas o que importa é transformá-lo".

www.facebook.com/yogarocinha

www.yatnamarayoga.blogspot.com.br

www. cicloiguacu.org.br

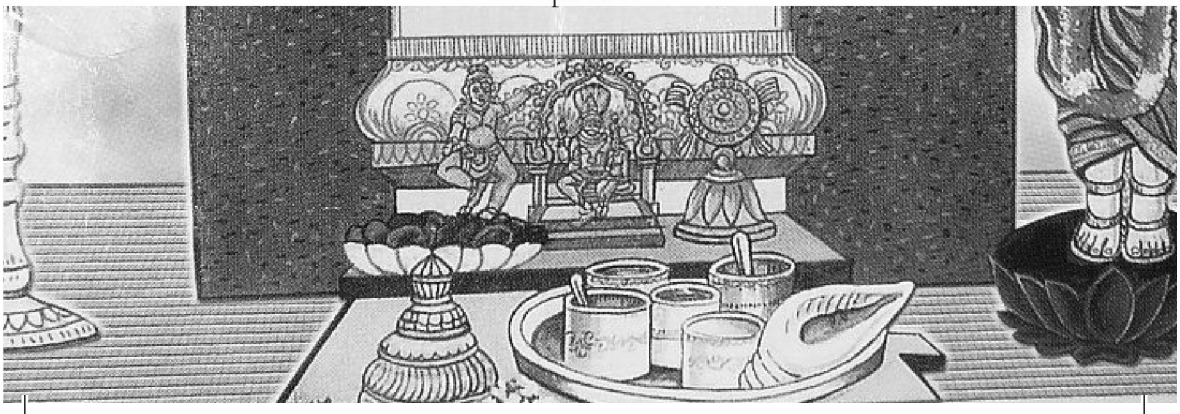
Simbolismo e Autoconhecimento

Patrick van Lammeren

Narasiṃha

o homem leão

parte 1



Viṣṇu, o mantenedor do Universo, é a própria Ordem Cósmica que mantém tudo funcionando, de forma coesa e harmônica. De tempos em tempos, é dito, ele se manifesta em uma forma terrena de modo a restaurar o equilíbrio, protegendo o *dharma*.

Da listagem tradicional de dez *avatāras*, o quarto é Narasiṃha, o Homem-Leão. Esta é a forma mais terrível de Viṣṇu, manifestando sua fúria, poder de proteção e força. Sua história é violenta e impressionante, evidenciando um lado pouco comum de Viṣṇu, sempre visto como doce e encantador. Porém, a dualidade é natural ao Universo, e por isso esta forma é tão importante, concedendo coragem, ausência de medo e entendimento sobre *Īśvara*. Mais do que isto, a história evidencia as dualidades da Criação, e exalta a natureza fundamental de todas as coisas além delas.

Apesar de surgir em diversas Purāṇas, a versão da *Bhāgavata Purāṇa* é a mais completa e detalhada.

A ascese de Hiraṇyakaśipu

O grande *ṛṣi* Kaśyapa teve diversos filhos, com suas diversas esposas. De sua esposa Aditi, nasceram os *devas*; de sua esposa Diti, nasceram os *asuras*. Dentre estes, havia dois irmãos, Hiraṇyākṣa e Hiraṇyakaśipu.

Hiraṇyākṣa cometeu diversas atrocidades, impedindo a manifestação do Universo e roubando os Vedas, no que foi confrontado e derrotado por Viṣṇu em sua forma de javali, o Avatāra Varāha. Hiraṇyakaśipu, então, reunindo-se com todos os *asuras*, com os dentes afiados, os olhos em fúria e sua testa franzida, erguendo seu tridente, jurou vingar seu irmão, tomado de raiva e tristeza. Prometeu dedicar sua vida a derrotar Viṣṇu e todos aqueles que o adoram, destruir todos os rituais védicos e seus sacerdotes, e queimar todas as cidades em que Viṣṇu é lembrado.

De acordo com as instruções de seu líder, os *asuras* iniciaram uma série de destruições, queimaram vilas, massacraram rebanhos, derrubaram árvores e assassinaram milhares de pessoas. Mas Hiraṇyakaśipu desejava mais: desejava se tornar inconquistável, livre da velhice e da morte, o rei único, sem oponentes, supremo e adorado por todos.

Em um vale na montanha Mandara, ele realizou um terrível *tapas*, erguendo os braços e se mantendo em *vṛkṣāsana* sobre um único dedo, durante muitos anos. Tamanho foi o poder emanado dele que um grande brilho foi produzido, afastando todos aqueles que também faziam disciplinas em uma grande região em torno dele. Uma terrível fumaça se espalhou por todos os mundos, os rios e oceanos se agitaram, as montanhas tremeram e os planetas e estrelas caíram por todos os lados.

Diante de tanto poder, os *devas* recorreram à Brahmā, o Criador, e pediram que os ajudasse, pois seriam removidos de seus postos em breve. Se continuasse com seu *tapas*, Hiraṇyakaśipu teria o poder de destruir todo o Universo, e construir um novo conforme julgasse adequado, tomando o lugar mesmo de Brahmā como Criador!

Assim, Brahmā, juntamente com diversos *ṛṣis*, foram ao encontro de Hiraṇyakaśipu, que estava coberto por um formigueiro, com seu corpo violentamente danificado pelo intenso *tapas*, respirando através de seus ossos e totalmente absorto em sua disciplina. O Criador chamou pelo *asura*, impressionado por sua capacidade de ascese e oferecendo a ele uma bênção, jogou, então, água de seu *kamaṇḍalu* sobre Hiraṇyakaśipu, dissolvendo o formigueiro, espantando as formigas e restaurando a integridade de seu corpo. Voltando a si e reconhecendo Brahmā em sua frente, o *asura* ficou muito satisfeito, prestando então suas homenagens a ele. Feito isso, anunciou a bênção que desejava. Sabendo não ser possível pedir a imortalidade, uma vez que tudo o que existe no Universo é perecível, o *asura* elencou as seguintes condições para sua morte:

Não ocorreria através de nenhum ser criado por Brahmā;

Não ocorreria nem em ambientes externos, nem em internos;

Não ocorreria nem de dia, nem de noite;

Não ocorreria por meio de nenhuma arma;

Não ocorreria nem na terra, nem no céu;

Não ocorreria através de nenhum homem, nem animal;

Não ocorreria através de nada inerte, nem de nada vivo;

Não ocorreria através de nenhum *deva* ou *asura*, nem pelos grandes *nāgas*;

Não haveria rivais para ele, de modo que ele seria vitorioso em batalha e governaria todos os seres, inclusive as deidades das direções;

Ele teria o poder de *tapas* de Brahmā, que nunca se esgota - e, portanto, teria suas capacidades e também sua vitalidade.

Assim, Brahmā concedeu as bênçãos pedidas, partindo em seguida. O *asura*, que agora estava imbuído de tanto poder e cujo corpo mantinha um brilho dourado, ainda tinha a mente tomada de raiva e desejo de vingança contra Viṣṇu. Assim, partiu em campanha, conquistando todos os recantos dos três mundos, em todas as direções; todos os seres foram subjugados - homens, *asuras*, *nāgas*, *pitṛs*, *bhūtas*, *rākṣasas* e mesmo os *devas*. Conquistando todo o Universo, Hiraṇyakaśipu usurpou o poder de todas as autoridades, e se estabeleceu em Svargaloka no lugar de Indra, o rei dos *devas*, com toda a riqueza, poder e glória. Ali, sendo presenteado por aqueles que vinham de todas as partes, temendo-o ou adorando-o, o *asura* determinou que as orações e oferecimentos realizados nos *yajñas* fossem para ele, e mais ninguém.

Exilados e desprovidos de seus postos, os *devas* recorreram a Viṣṇu, o Mantenedor. A eles, o grande Hari, o removedor de todo

o sofrimento, disse que conhecia as atrocidades de Hiraṇyakaśipu, e que iria colocar um fim nelas, no seu devido tempo. Afinal, era sabido que quando uma pessoa agride e ofende os *devas*, os Vedas, as vacas, os *brāhmaṇas*, os *sādhus*, o *dharma* e a ele mesmo - Īśvara, a Ordem Cósmica -, então de fato tudo o que restava para ela era a destruição. No momento em que o *asura* agredisse seu próprio filho Prahlāda, que era amoroso e não tinha inimigos, então Viṣṇu o derrotaria, independente das bênçãos que tivesse recebido.

Prahlāda, o devoto de Hari

Com o tempo, Hiraṇyakaśipu teve então quatro filhos, dos quais um deles era Prahlāda. Desde cedo, o garoto mostrou grandes qualidades, tais como *śama* e *dama*, o controle da mente e dos sentidos, e *satyam*, o valor pela verdade. Vivendo tal qual um verdadeiro *brāhmaṇa*, era amigo de todos os seres e buscava constantemente a companhia de grandes sábios. Apesar de ser um *asura*, estava livre das garras do desejo, respeitava o *dharma* e tinha Vāsudeva constantemente em sua mente.

Conforme a idade apropriada chegou, Hiraṇyakaśipu enviou Prahlāda para estudar no *āśram* de Śukrācārya, o guru dos *asuras*, para receber as instruções e ensinamentos do modo de vida *asura*, junto de outras crianças. Porém, Prahlāda não concordava com o que era ensinado, e certa vez, quando disse sua opinião ao pai, este pediu a ele que contasse o que achava ser melhor de ser ensinado. Então, Prahlāda disse a ele:

> "O indivíduo, ao se identificar com o corpo, está cego pela ignorância, tomando o aparente como real, e por este motivo sofre. Desta forma, é necessário *vairāgya*, o desapego, questionar sobre a verdade de si mesmo abandonando a ignorância, e se refugiar no Senhor".

Ouvindo estas palavras tão sinceras de seu filho, Hiraṇyakaśipu riu por sua grande inteligência, mas considerou que havia sido tomado por um entendimento errado, com certeza influenciado por terríveis *brāhmaṇas* que reverenciavam Viṣṇu! Assim, o *asura* deu um chamado nos sacerdotes do *āśram* onde Prahlāda estudava, que foram, então, conversar com o menino. Perguntaram a ele qual de seus colegas estava colocando estas ideias em sua cabeça, ou se havia alguém de fora o fazendo, ou mesmo se elas eram suas próprias.

Contudo, Prahlāda respondeu: "Esta pergunta é fundamentada em uma maneira de ver o mundo tomada de ilusão, caracterizada pela visão de diferença entre o próprio Eu e o Eu de todos os outros seres. Que 'Outro' existe, quando de fato tudo o que existe é o *Ātmā*? Mas esta ignorância é fruto do poder do próprio Senhor, a quem tenho grande respeito. Este *Paramātmā* é de fato muito difícil de ser conhecido, e não está disponível para aqueles que vivem estabelecidos na visão de diferença entre Sujeito e Objeto; minha mente, porém, assim como o ferro é atraído pela proximidade de um imã, é naturalmente conduzida para a visão de não diferença por aquele que carrega o *chakra*, meu Senhor Viṣṇu".

Muito irritados pelas palavras de Prahlāda, os sacerdotes mandaram o garoto para ser punido com uma vara. Em seguida, ensinaram o que eram os tópicos mais importantes do modo de vida *asura*, sob ameaças e intimidações, sendo levado, então, de volta a seu pai.

Hiraṇyakaśipu o abraçou calorosamente, com lágrimas nos olhos, e então perguntou a ele o que havia aprendido depois daquilo tudo. Mas Prahlāda respondeu que aprendeu a escutar, cantar e se lembrar do nome de Viṣṇu, entregar-se a ele como refúgio, oferecer a ele orações e saudações, dedicar todas as suas ações a ele, bem como seus pertences e a si mesmo, este era o maior ensinamento.

Tomado de raiva, com os lábios tremendo, Hiraṇyakaśipu se voltou para o professor de seu filho e o acusou de estar aliado com o

inimigo, ensinando aquele absurdo a Prahlāda. Mas o guru respondeu que havia ensinado outra coisa ao garoto, e não havia quem ensinasse aquilo em seu *āśram*. Aquelas eram inclinações próprias do menino, e não tinham culpa pelo erro dele.

O rei voltou-se novamente para o filho, e perguntou de quem havia aprendido aquilo, então, se não de seu professor.

Prahlāda disse: "As pessoas, comprometidas com o apego aos objetos de desejo, não conseguem conhecer Kṛṣṇa, e por isso nascem de novo e de novo, como quem mastiga o que já foi mastigado, vivendo situações já vividas nesta vida e nas anteriores. Presos ao que os sentidos lhes oferecem, essas pessoas não têm noção do objetivo de suas vidas, que é Viṣṇu, e ainda que se agarrem a algum tipo de orientação, seguem como cegos guiados por cegos neste mundo. Enquanto suas mentes não tocarem os pés do Senhor, e não reverenciarem os pés daqueles que têm conhecimento, o fim do sofrimento está fora de seus alcances".

Hiraṇyakaśipu, cego pela raiva, jogou o menino ao chão. Tomado de indignação, com os olhos vermelhos disse a seus servos que o matassem imediatamente, uma vez que o considerava como o próprio assassino de seu irmão, ao se mostrar como devoto de Viṣṇu e inimigo de seus iguais!

Diversos *asuras* avançaram com lanças sobre Prahlāda; contudo, o menino, absorto em sua devoção, com sua mente focada em Bhagavān, não sofreu dano algum. Seu pai ficou chocado com aquilo, e mandou matá-lo de diversas formas diferentes - pisoteado pelos elefantes que sustentam o Universo; picado pelo rei das serpentes venenosas; lançando encantamentos sobre ele; jogando-o de grandes alturas; utilizando-se de truques e ilusões; aprisionando-o e largando-o em inanição e envenenando-o. Tentou também através do frio; do vento; do fogo; da água; e mesmo o esmagando com grandes montanhas. Ainda assim, nada feria ou abalava Prahlāda, deixando Hiraṇyakaśipu extremamente angustiado. Aquela atitude do menino e sua capacidade de se manter firme por si mesmo, sempre com a mente em Viṣṇu, perturbava o

rei. Alguma coisa já dizia a ele que a ausência de medo constante de Prahlāda, do que quer que fosse, conduziria a sua própria morte. E foi então que justamente o medo tomou conta de sua mente.

Percebendo que o brilho do rei diminuíra, os filhos de Śukrācārya, Ṣaṇḍa e Amarka, tentaram levantar seu ânimo, dizendo que ele havia conquistado todo o Universo. Não seria uma criança que o derrotaria. Contudo, sugeriram aguardar o retorno de seu pai, que o aconselharia em suas próximas ações. Enquanto isso, que mantivesse Prahlāda amarrado para que não fugisse. De acordo, o rei assim o fez.

O menino ficou um tempo ali, com diversos *ācāryas* ensinando assuntos que não o interessavam e de que discordava. Porém, quando os professores se afastaram e ficou sozinho, alguns meninos o chamaram para brincar e, ao conversar com Prahlāda, ficaram muito interessados em sua sabedoria - diferente de seus pais, os meninos ainda não haviam cristalizado suas maneiras de pensar, e estavam sempre abertos a novidades.

Prahlāda ficou um longo tempo ensinando sobre Nārāyaṇa. Disse que uma vida humana de 100 anos passa em um piscar de olhos. Para a pessoa que não conquista sua própria mente, metade destes anos é desperdiçada pela ignorância do sono. Vinte são perdidos na infância e juventude, brincando e se divertindo. Outros vinte são perdidos na velhice, quando a força física já se foi, e não há determinação para fazer nem as tarefas mais simples. No restante da vida, a pessoa, tomada pela ilusão, se agarra aos assuntos do cotidiano, devido à enorme pressão dos desejos que nunca serão satisfeitos, desperdiçando assim todo o seu tempo. Tal pessoa, vinculada a todo tipo de ganho e busca, aos prazeres e satisfações, conquistadas e não conquistadas, sem dúvida retorna em outra vida para tratar dos desejos pendentes, nunca em paz com eles, e sem comando algum sobre seus sentidos. Mas ninguém, onde quer que seja, em tempo algum, sem conhecimento será capaz de ser livre do sofrimento, que é a real motivação por detrás de todos aqueles desejos. Portanto, que se associassem a Nārāyaṇa; de fato, não há distância entre os seres e o Imperecível, a identidade entre ambos

já é uma realidade. Através deste conhecimento, a pessoa não mais é acorrentada aos desejos e sofrimentos, mas vive livre e em paz, e esse deve ser o objetivo da vida.

Disse, ainda, que este conhecimento não havia sido inventado por ele, mas havia sido transmitido a ele pelo grande *ṛṣi* Nārada, enquanto ainda estava no ventre de sua mãe. Enquanto seu pai realizava sua ascese, Indra e seu exército se aproveitaram para raptá-la, quando grávida dele. Mas Nārada a protegeu, devido a seus méritos, e enquanto não era devolvida em segurança a seu marido, transmitiu a ela este grande ensinamento e, por conseguinte, também a Prahlāda. Portanto, que eles se dedicassem a Viṣṇu, não meramente com doações, disciplinas, orações, purificações ou votos; tampouco meramente fazendo o *dharma*, ou grandes estudos, fazendo grandes rituais ou renunciando; mas sendo de fato um devoto, reconhecendo que não há diferença entre o Eu e Ele, isto é o que dá significado à vida.

Os meninos ficaram fascinados pelo que ouviram, e absorveram os ensinamentos no lugar do que já haviam aprendido. Porém, quando os filhos de Śukrācārya souberam o que seus próprios alunos aprenderam de Prahlāda, ficaram muito aflitos, e reportaram a Hiraṇyakaśipu.

A manifestação de Narasiṃha

Com todo o seu corpo tremendo de fúria, o rei mandou chamar seu filho, com a mente determinada a acabar com sua vida de vez! Utilizando palavras terríveis, sua voz ecoava pelos salões, enquanto avançava sobre Prahlāda, e o menino apenas juntava suas mãos em respeito a seu pai:

"Seu insolente e estúpido, destruidor de nossa família e miserável, você desafiou meu poder de governar, e hoje mandarei você para a morada de Yama! Os três mundos tremem quando estou furioso, até mesmo os planetas, com suas deidades! Com que poder um moleque como você se tornou tão insolente que parece não ter medo de desafiar minha autoridade?!"

Então, Prahlāda respondeu: "Ó grande rei, a fonte de meu poder é também a fonte do seu. De fato, a fonte original de todos os tipos de força é a mesma, a força nos fortes, não apenas minha ou sua, mas de todos. Sem Ele, ninguém tem força alguma. Por Ele, todos os seres, móveis ou imóveis, começando pelo próprio Senhor Brahmā, são governados. Ele é *Īśvara*, "aquele que governa"; é *Kāla*, o próprio tempo; é *Urukrama*, aquele que engloba todo o Universo [1]; ele é a vitalidade, o poder dos sentidos, bem como da mente; ele é o Senhor de todas as coisas, controlador dos três *guṇas*, e por seu próprio poder ele cria, mantém e destrói. Abandone suas tendências asuricas, faça sua mente permanecer estável, não há inimigos a não ser uma mente desgovernada, que conduz ao caminho da destruição. Com comando da mente, o resultado é a grande apreciação do Ilimitado. No passado, houve quem se considerasse conquistador das dez direções, sem conquistar os seis inimigos - os cinco elementos mais a mente. Mas para aquele sábio que tem comando sobre a mente, e que vê a todos como não diferentes, onde estão todos aqueles inimigos criados da própria ilusão sobre si mesmo?"

Em resposta, Hiraṇyakaśipu disse: "Certamente você está desejando morrer, passando dos limites deste jeito! Mas é óbvio que as palavras de quem vai morrer ficam confusas! Seu desgraçado, aquele que você descreve como superior a mim como Senhor do Universo, onde ele está, então? Se ele permeia todas as coisas, então por que não é visto nesta pilastra? Que este Hari, que você tanto fala e onde diz se refugiar, te proteja agora, então, uma vez que vou separar sua cabeça de seu corpo, falando tanta besteira assim!"

Então, Hiraṇyakaśipu ergueu sua espada e avançou para cima de seu filho, gritando palavras terríveis, e com grande raiva deu um forte soco na pilastra. Neste mesmo momento, foi ouvido um enorme estrondo saindo do meio da pilastra, como se o próprio Universo tivesse se partido. Aquele som, alcançando até mesmo a morada de Brahmā, pareceu preceder a destruição de todos os mundos. Diante disto, o *asura*, juntamente com todos os seus servos, permaneceram imóveis, tomados pelo medo, sem poder identificar a origem daquele estrondo.

Provando que estava de fato em todo lugar, Hari pôde ser visto no meio da pilastra que ruía, manifestando uma forma incrível! Não era homem, nem animal; tinha olhos como ouro derretido, presas fatais, uma grande juba brilhante e narinas como duas cavernas; sua língua semelhante a uma espada cortava o ar, suas orelhas levantadas e imóveis, e seu corpo era curto e forte, de pescoço e tórax largos, cintura fina e coberto de pelos, como os raios da Lua. Centenas de braços apontavam para as várias direções com garras poderosas, afiadas e brilhantes, ao mesmo tempo que portava inúmeras armas. Era Viṣṇu, na forma de Narasiṃha, metade homem, metade leão!

Diante de tal ser, todos os *asuras* fugiram com medo. Hiraṇyakaśipu, restando no meio do salão, entendeu que aquele era Viṣṇu, que havia surgido para derrotá-lo; contudo, qual seria sua chance, uma vez que ele tinha tantos poderes e se considerava imortal? Assim, levantou sua maça e avançou sobre Narasiṃha, enquanto este rugia de forma ensurdecedora.

Da mesma forma como um inseto desaparece ao mergulhar no fogo, o *asura* desapareceu no meio do brilho de Narasiṃha, acertando-o no peito com sua maça. Apesar disso, Narasiṃha pegou Hiraṇyakaśipu, com ele se debatendo como uma serpente nas garras de Garuḍa, a águia de Viṣṇu. Contudo, o *asura* deslizou pelos braços da criatura, atacando-o novamente em seguida com espada e escudo. Se movendo como um falcão, Hiraṇyakaśipu tentava a todo custo evitar ser pego novamente, quando Narasiṃha preencheu o espaço com uma gargalhada muito grave, tão assustadora que o *asura*, de olhos fechados, foi capturado!

O Sol já havia se posto, não era dia nem noite. Tentando a todo custo se livrar, sem sucesso, Hiraṇyakaśipu foi levado até a soleira da porta, nem dentro nem fora do palácio, e foi colocado sobre o joelho da criatura, não estando nem na terra, nem no céu. Então, Narasiṃha enfiou suas afiadas garras no ventre do Asura, rasgando-o! De dentro dele, arrancou suas vísceras, com os olhos vermelhos de fúria, suas mandíbulas abertas e sua língua lambendo seus cantos. Com sua

juba e face respingadas de sangue, Narasiṃha vestiu seus intestinos como um colar em volta do pescoço, assim como um leão que acabara de caçar um elefante!

O coração foi rasgado completamente com suas garras pontiagudas e jogado de lado, e todos os atendentes do *asura*, que partiram para cima de Narasiṃha para vingar seu líder, foram igualmente derrotados e mortos. Sacudindo sua enorme juba, ele dispersou as nuvens do céu, e com seu semblante brilhante, ofuscou todos os luminares. As águas dos oceanos sacudiram com sua mera respiração, e seu rugido fazia tremer os elefantes que sustentam o Universo. Seus pelos fizeram as várias carruagens celestiais saírem de seus lugares, a terra afundou sob o imenso peso de seus pés, sua força inconcebível moveu as montanhas e montes, e seu brilho ofuscou tudo o mais nas dez direções.

Enfim, estava Narasiṃha no maior dos salões, sentado no trono do maior dos reis, terrível e poderoso, no meio de um silêncio que parecia eterno, sem ninguém que o desafiasse, nem ninguém que o adorasse, único e imperecível!

As bênçãos de Narasiṃha

Mas quando finalmente o Universo se deu conta de que estava livre de Hiraṇyakaśipu, o terror dos três mundos, gritos de alegria soaram, sorrisos e chuvas de flores se espalharam por todos os cantos. Nas carruagens celestiais, de onde os *devas* assistiam a tudo, tambores

e conchas soaram, *āpsarās* dançaram e *gandharvas* cantaram e tocaram. Todos os *devas*, junto com Brahmā, Indra e Śiva, os *ṛṣis*, *pitṛs*, *nāgas*, homens e outros seres, foram até Narasiṃha fazer suas reverências, com as mãos unidas sobre suas cabeças. Devido as suas proezas, os rituais voltariam a ser feitos para os *devas* e *pitṛs*; as disciplinas voltariam a ser realizadas pelos *yogis*, bem como os cantos védicos e as aulas realizadas pelos *ācāryas*. Todos retornariam aos seus postos, e a ordem retornaria ao Universo. Mas ainda assim, ninguém se atrevia a se aproximar de Narasiṃha, devido à fúria instalada nele por conta de Hiraṇyakaśipu.

Então, Brahmā pediu que Prahlāda, sendo seu maior devoto, se aproximasse dele, de modo a apaziguar sua ira. De acordo, o menino avançou com todo o respeito e realizou sua saudação aos seus pés de lótus.

Encantado com a devoção de Prahlāda e tomado de compaixão, Narasiṃha estendeu sua mão em bênção, na qual o menino encostou sua cabeça, removendo o medo de todas as pessoas instantaneamente. Com o toque do Senhor em sua testa, Prahlāda vislumbrou sua própria realidade ilimitada e, com sua mente focada no divino e tomado de devoção, ofereceu orações e cantos a Nārāyaṇa.

Narasiṃha então disse: "Suas palavras sinceras e sem expectativa de ganhos são carregadas de conhecimento, revelando sua identidade comigo. Elas servirão de inspiração e farol para todos aqueles que as escutarem ou cantarem, e proverá a elas, no curso do tempo, a liberação do aprisionamento do *karma*. Mas por favor, peça uma bênção, que a concederei".

"Que bênção neste mundo eu poderia pedir, uma vez que já tive o vislumbre de sua forma magnífica e permaneço com o Senhor constantemente em mim?" disse Prahlāda. "Ainda assim, peço que purifique meu pai que, apesar de ter cometido tantas atrocidades, agiu impulsionado por sua ignorância e confusão".

O Senhor disse: "Seu pai e as últimas 21 gerações de seus antepassados já foram completamente purificados no momento em que você nasceu, meu querido Prahlāda. Qualquer família ou sociedade em que nasça uma pessoa como você, devota e dedicada ao conhecimento, tem suas impurezas completamente eliminadas, não importando o quão terríveis sejam. Você é, de fato, a jóia e o orgulho da dinastia dos *asuras*, e o maior dos meus devotos. É meu desejo que você realize os ritos finais de seu pai, ainda que já tenha sido abençoado meramente por ter sido tocado por minhas mãos e meu corpo, e por isso terá ótimos nascimentos no futuro. Além disso, é meu desejo que você assuma o trono dos *asuras* e, com a mente tomada de conhecimento, sempre se lembrando de mim, cumpra seu *dharma*".

De acordo, Prahlāda realizou os ritos finais de seu pai e foi coroado por todos os *brāhmaṇas* presentes. Brahmā, então, disse:

"Ó Senhor, por minhas bênçãos Hiraṇyakaśipu se tornou inconquistável, não sendo derrotado por nenhum ser criado por mim, e apenas em circunstâncias impossíveis de serem realizadas. Mas por sua decisão e poder, indo além de todos os obstáculos, este *asura* foi derrotado, e seu filho foi libertado das garras da morte, permanecendo sob sua proteção. Aqueles que, confrontados com qualquer adversidade, meditarem em sua forma manifesta de Narasiṃha, estará completamente livre do medo e abençoado com coragem, independente de desejarem proteção neste mundo, clareza de conhecimento ou mesmo liberdade da morte".

Diante destas palavras, todos encostaram suas testas no chão em reverência a Narasiṃha, fossem *devas* ou *asuras*. E após ter abençoado a todos, o Senhor desapareceu, tendo restabelecido a harmonia no Universo e abençoado todas as futuras gerações com sua existência. Sua forma e história, na memória dos sábios desde a antiguidade, iluminam as mentes de quem deseja força neste mundo, bem como de quem deseja o conhecimento de que Narasiṃha é, de fato, o próprio Eu.

Patrick van Lammeren é discípulo da professora Gloria Arieira desde 2004. Dá aulas de Vedanta e simbolismo védico e faz parte da equipe do Centro de Estudos Vidya Mandir

Nota

1 Urukrama, "aquele que dá grandes passos", ou Trivikrama, "aquele que dá três passos", são nomes de Viṣṇu, associados ao *avatāra* anão Vāmana, que com três passos cobriu todo o Universo, evidenciando que *Īśvara*, a Ordem Cósmica, se encontra em todo lugar, tudo o que há está incluso nele. Ver artigo "Vāmana, o Avatāra anão", Cadernos de Yoga edição 22.